Profeco

Revista del

330

CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 330 • Agosto 2004 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

COMPUTADORAS
CÚALES SON LAS MEJORES
Y DÓNDE ESTÁN MÁS BARATAS

¿Enredado?
Guía para elegir proveedor de INTERNET

Los sitios más confiables para ENCONTRAR TRABAJO en línea

ÚTILES ESCOLARES
sólo unos cuantos pasaron las pruebas más duras

Platillo Sabio Profeco: ruedas de pechuga

GASOLINERAS
Adulteración y litros que no son de a litro

Tecnología Doméstica Profeco: crema para calzado

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

8
7 derechos básicos
Derecho a la seguridad y a la calidad

10
Productos revolucionarios
Chip

20
Ciberconsumidor
Empleo por internet

48
Entrega especial
Gasolina y gasolineras
(2da parte)

54
Análisis de la publicidad
¿Fidelidad a su banco?

56
A su salud
Guía para iniciarse en el ejercicio

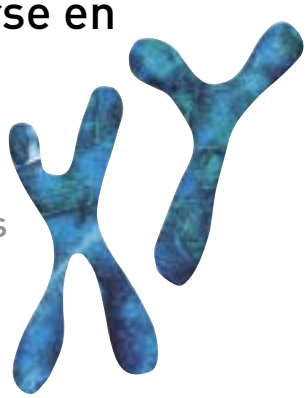
60
Somos consumidores
Educación para niños Down

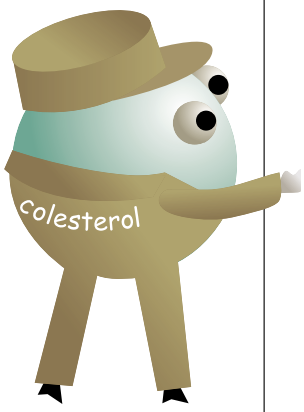
64
Alimentación y nutrición
Colesterol

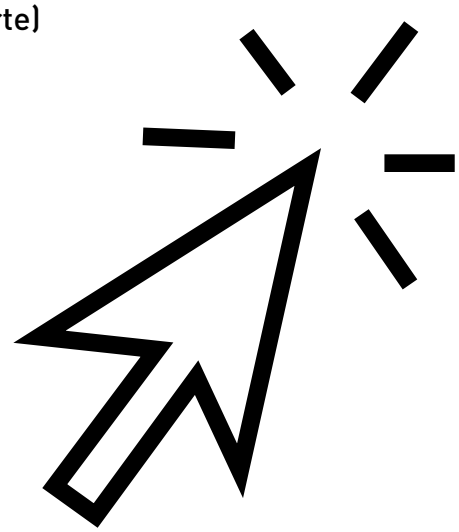
76
Pequeños consumidores
¡A la secundaria!

78 Yo, consumidor

80 Avances







Agosto 2004, **Núm.** 330

12
Internet en su casa
Radiografía de los servicios

24
Calidad y precio de computadoras
El Laboratorio Profeco reporta

38
Útiles escolares
El Laboratorio Profeco reporta

72
Crema para calzado
Tecnología Doméstica Profeco

68
Ruedas de pechuga
Platillo Sabio Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Radio y Televisión
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Sandra Sandoval Flores

Colaboradores
Inés Marrón G.
Rodrigo Morales Argüello
José Trinidad Camacho (Trino)

Responsable de Diseño
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Diana Patricia González Juárez

Fotógrafo
Juan José Morín

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Jacoba Niembro Tapia
Gustavo Flores Macías
Raúl García Moreno Elizondo
Gabriela Hernández Cardoso
Juan Carlos Leal Sosa
José Rodrigo Roque Díaz
Marco Antonio Flores Sánchez

EL MEJOR CAMINO A LA ESCUELA

Los niños no son los únicos que parecen perder la memoria durante las vacaciones escolares: algunos papás también sufren de estos olvidos y cuando faltan dos o tres días para que sus pequeños vuelvan a clases, se acuerdan de comprar los útiles escolares y de revisar los del año anterior para ver cuáles pueden reusarse.

Evítese apuros y compras de última hora, mejor tómese su tiempo, compare precios, reparta sus gastos en varias quincenas, consulte con anticipación la lista de útiles escolares y piense muy bien qué más es necesario para el regreso a clases.

Para ayudarlo en esta tarea, la mayoría de las delegaciones **Profeco** instalarán una Proferia en la que, además de descuentos en la compra de útiles escolares, podrá aprender a hacer uniformes escolares con los patrones **Profeco**, y recibirá la información necesaria para consumir de manera inteligente. Para mayores informes sobre la Proferia de su localidad, llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, y ¡asista!

Comentarios y sugerencias:
José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc; al apartado postal 20600, México, D. F.; o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx
Teléfono 5568-8722, fax 5553-0574.
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
PAPELERÍA DON TRÁCALA
BUENAS TARDES DON TRÁCALA, VENGO A QUE ME CAMBIE ESTA CALCULADORA
¿POR QUÉ?
SE LA COMPRÉ AQUÍ A MI HIJO QUE PASÓ A SECUNDARIA Y NO JALA
¿YA LE PUSO PILAS?
¡NO! ¡USTED ME DIJO QUE LE COMPRARA ESTA CALCULADORA PORQUE NO USA PILAS... LEA LA CAJA
A VER...
...CALCULADORA SOLAR MARCA ACME...
¡AY, MIRA, COMO EN EL CORRECAMINOS!
¿NO LE GUSTÓ MI CHISTE?
¡NO LE VEO LA GRACIA!
MIRE, YA SE CUÁL ES EL PROBLEMA, AQUÍ DICE: "MADE IN CHINA"... ESTOS SÓLO FUNCIONAN CON EL SOL ASIÁTICO
O SEA QUE NO ES MULTIREGIÓN... ¿NO TIENE PENSADO MANDAR A SU HIJO A ESTUDIAR A PEKÍN?
DIGO, PORQUE SEGURO SU HIJO HACE LODO ALLÁ EN CHINA CON ESTA SUPER CALCULA.-
¿QUÉ?
¡OKEY, NO LE GUSTAN MIS CHISTES... LO SÉ... PERMÍTAME RESARCIR MI CULPA DANDOLE UNA COMPENSACIÓN DON QUIQUE, NO SE ESPONJE!
¡MIRE QUÉ CHULADA! ¡INALAMBRICA, DIGITAL, NO NECESITA BATERÍA, NI LUZ SOLAR!
¡TUP!
WHAT?
¡ESE ABACO NO ME SIRVE, EN LA ESCUELA LE PIDIERON A MI HIJO UNA CALCULADORA DE DOCE DÍGITOS! ¡DEVUELVAME MI DINERO!
¿QUIERE SU DINERO?
¡OKEY, LLENE ESTOS FORMULARIOS POR TRIPLICADO Y EN 3 MESES LE DOY SU DINERO!
PERO... MI HIJO ENTRA LA SEMANA QUE ENTRA!
¡ZOCK!
¡QUÉ BIEN HECHOS ESTAN ESTOS ABACOS! ¡MADERA SÓLIDA! ¡AAAY!
¡BUENA PA' LOS QUEBRADOS!
¡UG!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la **Revista del Consumidor** a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

Sobre AFORES

Necesito conseguir la revista del mes de diciembre de 2003, donde publicaron un artículo sobre AFORES. ¿Cómo le hago?

Jorge Carlos Acosta Palma

Puede consultar el artículo solicitado en nuestro sitio en internet: www.profeco.gob.mx. También puede consultarlo en la delegación Profeco más cercana a su domicilio; llame al 01-800-468-8722. Para números atrasados llame al 5625-6700, exts. 1037 y 6932, o acuda al Cedic, en Av. José Vasconcelos 208, P. B., colonia Condesa, México, D.F.

Boda en puerta

Me caso en octubre y no saben la gran ayuda que me ha dado su revista, sobre todo para comprar lo necesario para la casa (microondas, televisor, sartenes, etcétera). Lo único que no he encontrado son estudios de calidad de centros de lavado ni de lavavajillas (en especial una chica, para 8 o 10 juegos). No sé si ya hayan hecho algún estudio al respecto, en caso afirmativo, ¿dónde puedo conseguirlo?

Por último, no estaría mal que hicieran un número especial de la revista dedicado a bodas, sería de gran ayuda para muchas parejas.

Ericka Paulín Sobrevals

La felicitamos por su próxima boda, y tendremos en cuenta su sugerencia.

También le informamos que hasta el momento no hemos realizado ningún estudio de lavavajillas ni de centros de lavado. Sin embargo, en nuestra edición de noviembre de 2003 publicamos los resultados del estudio de calidad efectuado a lavadoras automáticas, que esperamos le sea útil, y le informamos también que en noviembre próximo publicaremos un estudio de calidad sobre secadoras de ropa. El estudio sobre lavadoras y otros electrodomésticos puede consultarlo en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx; en el Cedic, o en cualquier delegación **Profeco**.

Nopalitos listos a toda hora

Quisiera que me proporcionaran información acerca de la elaboración de nopales envasados. Gracias.

Elva Rosa Treviño

Le enviamos la receta de la Tecnología Doméstica **Profeco** para preparar nopales en escabeche, y le recordamos que puede consultar ésta y todas las demás Tecnologías **Profeco**, así como los Platillos Sabios, en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx; sólo dé clic en el menú "Recetas para la mesa, la alacena y más".

Felicita a la revista

Compro su revista mes con mes desde hace año y medio, y se ha convertido en mi revista favorita, la recomiendo a todas mis amigas.

Quiero comentarles que me gustan mucho los cambios que han tenido en todo este tiempo, me encantaron el calendario que publicaron mes con mes el año pasado y el artículo en el que recomendaban libros para niños. Ahora mi sección favorita es la de herbolaria mexicana; por cierto, cuando se la leí a mi abuelita, le gustó tanto que también quiere comprar la revista cada mes.

Me gustaría sugerirles que retomaran la costumbre de incluir las direcciones electrónicas de asociaciones o sitios de interés para los consumidores. Gracias por su atención.

Rocío Baena Alfaro
Ciudad del Carmen, Campeche

Agradecemos mucho su comentarios y su preferencia por la *Revista del Consumidor*, y tendremos muy en cuenta sus valiosas sugerencias.

Secretaría de Educación Pública (SEP)
Subsecretaría de Educación Básica y Normal (SEBy N)
Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE)

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA | SEP

TeleVisión educativa

La **DGTVE** transmite televisión educativa a través de la Red Edusat y en línea por internet

11 Telesecundaria (Sistema escolarizado certificado por la SEP)

12 Educación media superior a distancia (Bachillerato reconocido por la SEP)

13 Educación superior, media superior y formación continua

14 Actualización docente y capacitación para el trabajo

15 Educación básica, educación normal y educación para la sociedad

16 Espacio edusat

17 Educación superior y educación continua

18 Actualización profesional y capacitación laboral para el servicio público

Canal 22 — Canal Educativo de las Américas

23 — Centro Nacional de las Artes

117 Edusat radio — Espacio radiofónico para las culturas indígenas

La Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE) y el Centro de Entrenamiento de Televisión Educativa (CETE) ofrecen:

- Producción audiovisual
- Apoyo pedagógico
- Difusión y documentación del audiovisual
- Actualización y diplomados en Educación y medios audiovisuales

La Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE), dependiente de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal de la SEP, es responsable de la producción, programación y transmisión de contenidos educativos a través de medios electrónicos y digitales como son la Red Edusat e Internet.

Asimismo, la DGTVE se encarga de:

- Sistematizar y conservar la memoria audiovisual educativa a su cargo.
- Dar mantenimiento y operación técnica a la Red Edusat.
- Formar y capacitar especialistas en materia del audiovisual educativo, a través del Centro de Entrenamiento de Televisión Educativa (CETE), en donde se imparten cursos, talleres y diplomados dirigidos a profesionales de la comunicación interesados en la producción, difusión y documentación del audiovisual con fines educativos, a través de modalidades presenciales, a distancia y mixta.

cete

http://dgtve.sep.gob.mx

Por Rodrigo Morales Argüello

Con el poder de la mente

Investigadores alemanes desarrollaron una interfaz que permite a una persona operar un videojuego –el Brain Pong– mediante la pura actividad mental, lo cual abre una esperanza para pacientes parapléjicos o con daños en la espina dorsal.

Con una gorra provista con 128 sensores, el sistema localiza ciertas áreas de actividad cerebral relacionadas con la capacidad motriz o de movimiento. Así, en un futuro no lejano, el consumidor con discapacidad podrá operar máquinas o accionar el movimiento de prótesis, por decirlo así, con el mero pensamiento...

Esperemos que a la brevedad esta maravilla esté al alcance de quien lo necesita.

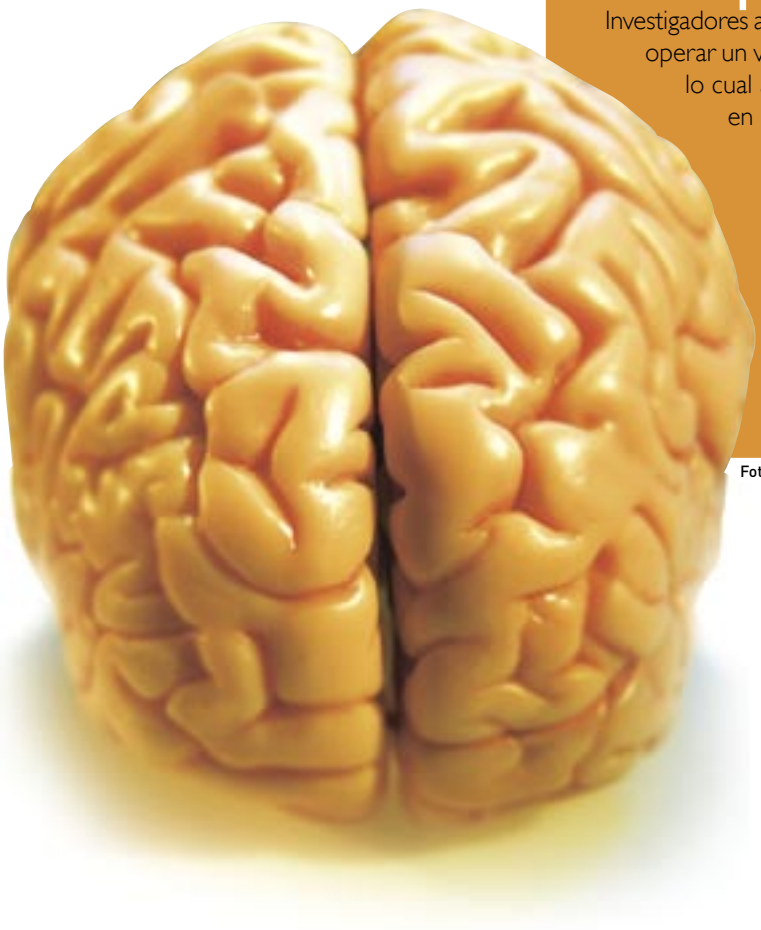


Foto Archivo

¿Pecados "piratas"?

La Iglesia Católica acaba de añadir a la lista de los pecados desde siempre conocidos por sus fieles, una serie de nuevos pecados "informáticos" que los cibernautas han cometido o pueden cometer sin saberlo, como son: a) el uso de programas computacionales sin licencia legal, b) la creación y difusión de virus informáticos, c) la descarga ilegal de música o películas, d) el envío de correos basura (*spam*), e) la violación a la privacidad y seguridad informáticas, f) la creación y/o uso de sitios pornográficos y g) la falsificación de datos de identidad en los chats, entre otros.

Pero viéndolo bien, la mayoría de estos pecados entran de lleno en los terrenos de la piratería –un dolor de cabeza para muchos gobiernos del mundo–, por lo que los ahora denominados pecados "informáticos" de tiempo atrás se consideran un delito en varios países, aunque la misma naturaleza de internet dificulta que los piratas caigan en las redes de la ley.

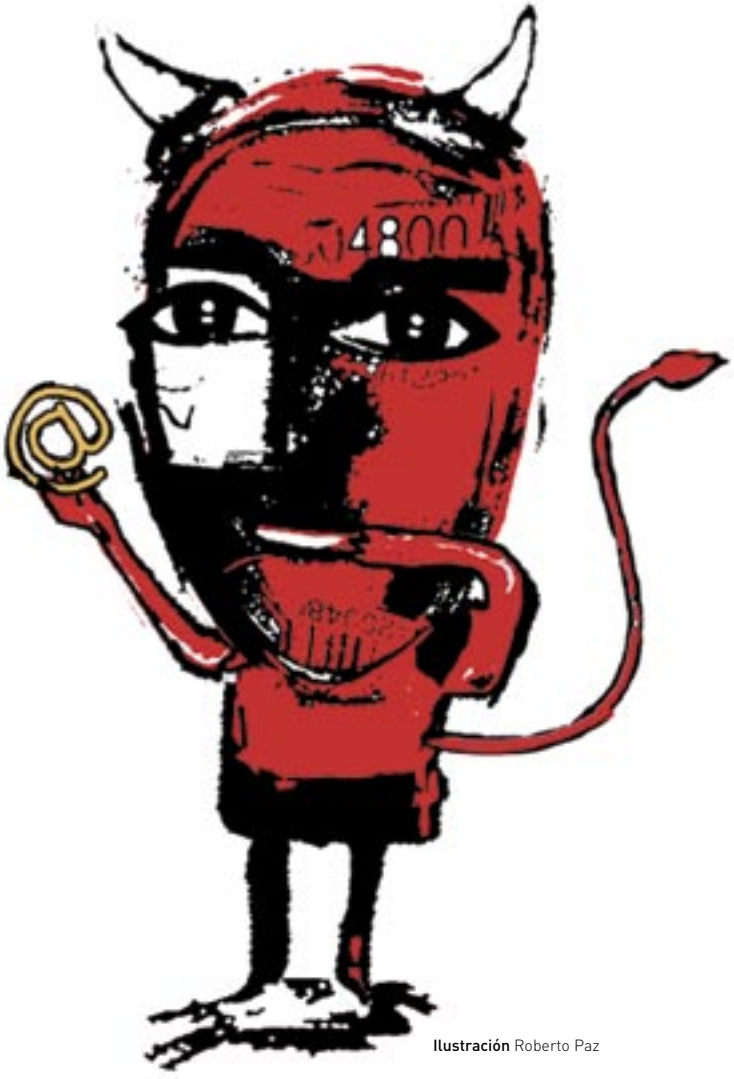


Ilustración Roberto Paz

Directorio del consumidor

Registro Nacional de Testamentos. Para dar certeza y seguridad jurídicas a todas aquellas personas que disponen de sus bienes para después de su muerte (es decir, que hacen testamento), ahora existe este registro que permite conocer la existencia de una disposición testamentaria que pudo otorgarse a lo largo de la vida del autor de la sucesión y en cualquier parte de la República mexicana, lo que evita la tramitación de juicios sucesorios largos, tortuosos y onerosos. Cabe señalar que debido a la estricta confidencialidad de la materia testamentaria, esta base de datos sólo está disponible para las autoridades facultadas para su uso. Sin embargo, usted puede consultar la página www.testamentos.gob.mx para acceder a la estructura, funcionamiento, avances, resultados y demás datos relacionados con este Registro Nacional de Testamentos.

Orden Jurídico Nacional. Para todas aquellas personas interesadas en conocer las leyes y ordenamientos que regulan la vida nacional; para fortalecer y garantizar la seguridad jurídica con que cuentan los habitantes de México, y para que todos los mexicanos tengan los elementos necesarios para poder defenderse ante los actos y abusos de las autoridades que han omitido o rebasan lo que la propia legislación les faculta hacer, ahora existe en internet la página www.ordenjuridico.gob.mx. Esta página es una base de datos que contiene todos las disposiciones y ordenamientos jurídicos vigentes, que de manera gratuita, confiable y fidedigna puede ser consultada por todos los interesados.

Mejores leyes, más protección

Ante un mundo de consumo tan cambiante, se requiere mejorar las leyes para proteger a los consumidores. En México ya lo hicimos con las nuevas reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor a principios de año. Ahora toca el turno a Chile y Venezuela, que anunciaron hace algunas semanas la actualización de sus respectivas leyes de protección al consumidor. Dentro de las reformas destacan las nuevas disposiciones para evitar los abusos a los que muchos consumidores se ven expuestos al adquirir uno de los bienes patrimoniales más importantes, la vivienda, situación que, por lo visto, no es exclusiva de nuestro país. ¡Enhorabuena! Felicidades a los consumidores de aquellos países.

¿Viejísimos? ¡Qué va!

De acuerdo con una nueva estrategia de marketing, la marca Levi's lanza su línea Levi's Vintage Clothing que incluye los famosos modelos 501 o el de corte acampanado, pero sometidos a un tratamiento tal, que quedan como si los hubieran usado nuestros abuelitos, nuestros papás y nosotros mismos durante la época de la psicodelia, es decir, desgastadísimos, deshilachadísimos, despintadísimos y otros ísimos. Pero eso sí, muy de moda.

Foto Juan José Morín

4º derecho básico

Derecho a la seguridad y a la calidad

Por Mónica Linares

Los consumidores tenemos la facultad de hacer valer nuestros derechos, por eso, al contratar un servicio o adquirir un bien, debemos exigir seguridad y calidad.

Ilustración Víctor Gutiérrez

El ajetreo de la semana fue tal, que Sebastián le propuso a su familia salir de la ciudad el fin de semana para descansar. Como no quería conducir, Sebastián prefirió adquirir unos boletos de autobús para viajar cómodamente y, sobre todo, sin riesgos.

Por eso, ya en la central de camiones, le pidió al empleado de la línea que le dijera las características del servicio, a lo que éste le dijo: "Pues mire, todos nuestros autobuses son de lujo, modelos de este año, cuentan con aire acondicionado, asientos reclinables y música; las unidades están en perfectas condiciones y los choferes tienen años de experiencia, así que el servicio es de primera". Convencido con esta explicación, Sebastián compró los boletos.

El sábado a las siete de la mañana, la familia García llegó a la central de camiones y minutos más tarde abordaron el autobús. Carlos, el hijo de Sebastián, en cuanto localizó su asiento se sentó y de inmediato tomó los audífonos para escuchar música, pero lo único que se escuchaba era la interferencia ocasionada por el motor del autobús que se encontraba encendido para "calentarlo", lo que a su vez provocaba un fuerte olor a combustible y humo que entraba al interior por el conducto del aire acondicionado. Mientras tanto, en vano Sebastián intentaba poner el respaldo del asiento en posición vertical, ya que éste quedaba reclinado. Por su parte, la señora García estaba escandalizada porque alcanzó a escuchar lo que el despachador le estaba preguntando al chofer: "Qué tal la pachanga de anoche, ¿te desvelaste, verdad?" "Sí, pero ahorita hago una escala en la barbacoa y me repongo de volada".

La señora García le preguntó a su marido: "¿Tú crees que este servicio es de primera?" Sin decir palabra, los tres se bajaron del camión, se dirigieron al mostrador de la línea de autobuses "Viajes Seguros" y doña Justina tomó la palabra: "Señorita, vengo a solicitar la devolución de mi dinero porque el camión no cumple con el servicio ni la calidad ofrecida". La empleada del mostrador no la dejó terminar y le dijo: "Eso no va a ser posible. El camión está saliendo, así que lo aborda o lo aborda. Y si me permite, hay gente esperando…"

Los García prefirieron no alegar sino dirigirse a **Profeco**, pues como buenos consumidores sabían que tenían la razón y que pueden exigir seguridad y calidad en el servicio contratado. Ya en el módulo de **Profeco** dieron el nombre y la dirección del proveedor, el número de placas del autobús y los boletos.

Más tarde, los García salieron a disfrutar de su fin de semana a bordo un autobús que sí cumplía con la seguridad y calidad requeridas, mientras personal de **Profeco** tomaba cartas en el asunto para que la línea "Viajes Seguros" cumpliera con lo estipulado para la prestación de su servicio.

Derecho a la seguridad y calidad

Los bienes y servicios en el mercado deben cumplir con normas y disposiciones de seguridad y calidad; asimismo, los instructivos deben incluir las advertencias necesarias y explicar claramente el uso recomendado de los productos.

En la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio denuncie cualquier abuso del que sea objeto o llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722

¿Estás en la AFORE correcta?

Todas las **AFORES** cobran distintas comisiones y ofrecen atractivos rendimientos; por eso debes informarte.
Si quieres conocer qué **AFORE** es tu mejor opción, consulta vía telefónica en internet la **Calculadora de Proyección de Saldos**, con la que podrás comparar tu **AFORE** contra todas las demás y elegir la que más te conviene.

Infórmate y toma una buena decisión

¡Tu cuenta es lo que cuenta!

Centro de **A**tención **T**elefónica del **SAR**

5269-0205 (D. F.)
01800 5000-747 (interior de la República)
www.consar.gob.mx

Poniendo a México al día y a la vanguardia

CONSAR

¿Y tú, qué sabes de tu AFORE?

Chip

Por Oswaldo Celaya

Hace algunas décadas, las computadoras ocupaban toda una habitación. ¿Se ha preguntado usted cómo ha sido posible la espectacular reducción de tamaño de las computadoras hasta el punto que, en nuestros días, pueden llevarse incluso en el bolsillo? La respuesta está en los circuitos integrados o chips, gracias a los cuales se ha definido la vida moderna.

Desde la aparición del primer circuito integrado, el Intel 4004, en noviembre de 1971, el chip remplazó a los grandes transistores con los que funcionaban las primeras computadoras, permitiendo así la reducción de tamaño.

Un chip es un pequeño circuito eléctrico en cuyo interior existen miles (o millones) de transistores y otros elementos electrónicos miniaturizados, colocados en un pequeño espacio hecho de silicio. La combinación de éstos permite programar al chip una determinada función. Estas tareas pueden ser tan diversas como controlar el funcionamiento de un horno de microondas, el sistema de frenado de un automóvil, la transmisión de un satélite y hasta el funcionamiento de un marcapasos. Es tal la miniaturización del chip y tantas sus posibles aplicaciones, que las innovaciones más espectaculares aún están por llegar.

Fuentes www.mssimplex.com/microprocesador.htm
• webopedia.internet.com/TERM/i/integrated_circuit_IC.html

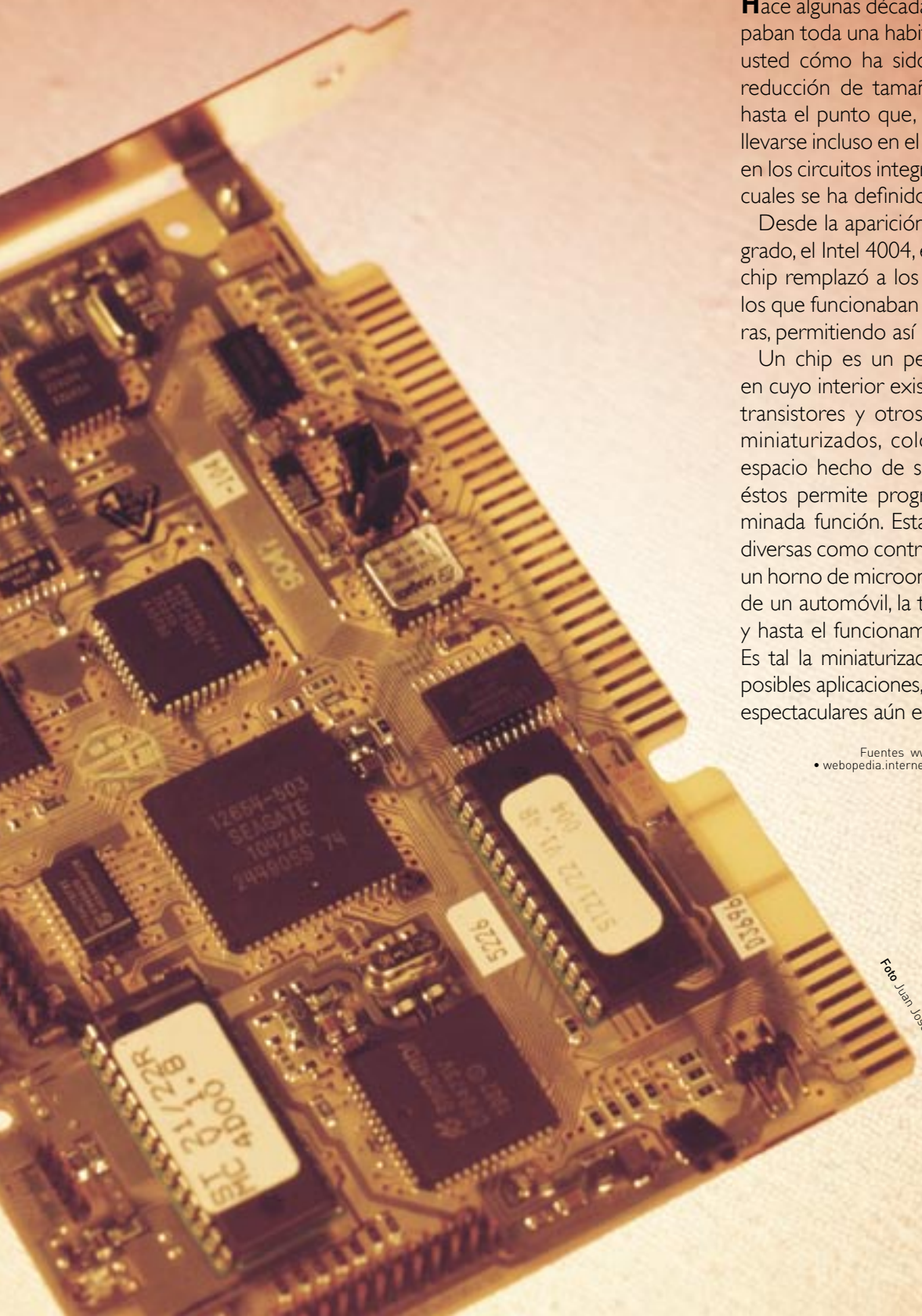


Foto Juan José Morín

En sus manos está el poder de elegir y consumir mejor

Ley Federal de Protección al Consumidor

Más y mejor protección para todos

Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder.

¡Profeco lo respalda!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Internet en su casa

Foto Archivo

En pocos años, internet se ha convertido en una de las fuentes de información y en una de las formas de comunicación más importantes del mundo. La diversidad de funciones que ofrece y los múltiples usos que le damos a la red hacen que las necesidades de velocidad en la conexión varíen para cada usuario. Conozca cuál es la que usted

En nuestro país, el número de usuarios de internet ha crecido considerablemente en los últimos años. Según datos de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), en el 2000 había 5.058 millones usuarios y sólo en dos años esta cifra se duplicó. Además, el INEGI estimó que en el 2001 el 53% del total de hogares mexicanos con equipo de cómputo tenía acceso a la red, es decir, cada vez es más común contar con una conexión de internet en casa.

Antes de contratar un servicio de conexión a internet es importante considerar nuestras necesidades de uso, así como ciertos aspectos de seguridad para proteger nuestra privacidad y el buen funcionamiento de nuestro equipo de cómputo.

Tipo de conexiones

Básicamente existen dos tipos de conexiones: la telefónica y por banda ancha.

Telefónica (*Dial Up*). Para utilizarla, es necesario contar con una línea telefónica y un módem, el cual ajusta las señales digitales de la computadora a la línea telefónica. La conexión se realiza a través de una llamada local, con una velocidad de transmisión de datos de 56 kilobaudios por segundo (kbps) como máximo. Las desventajas en este tipo de conexión es que la velocidad de transmisión de datos es menor que en la de banda ancha, y cuando usted se conecta a internet, la línea telefónica está ocupada y no recibe llamadas.

Por otra parte, la banda ancha, como su nombre lo indica, es un canal de comunicaciones con un ancho de banda mayor que el de la línea telefónica normal. En otras palabras, la cantidad de datos se transmiten con mayor velocidad y la conexión es permanente.

Existen diversas conexiones de banda ancha; éstas son las que actualmente puede encontrar en México:

Línea de Suscriptor Digital Asimétrico (ADSL). Es una tecnología que mejora el ancho de banda del cableado telefónico convencional. Se dice que es asimétrica porque la recepción de datos es mucho más rápida que la transmisión, por lo que es ideal para usuarios que reciben más información de la que generan o transmiten. La velocidad de transmisión es de 256 a 2,048 kbps; por otro lado, la conexión a internet no interfiere con la línea telefónica.

Cable. Este tipo de conexión utiliza la infraestructura de televisión por cable, con una velocidad de transmisión de datos que oscila entre 256 y 2,000 kbps. Al conectarse a internet, esta señal no interfiere con la de televisión, por lo que podrá utilizar estos dos servicios al mismo tiempo. La contratación se hace directamente con alguna empresa de televisión por cable, la cual utiliza la misma conexión para televisión y un módem especial.

Inalámbrica. El internet inalámbrico utiliza ondas de radiofrecuencia, que se transmiten a través de una Red de Área Amplia (WAN, por sus siglas en inglés), que puede abarcar una colonia, una ciudad, un estado o un país, dependiendo del área de alcance de la red.

Para obtener una conexión de este tipo es necesario tener un equipo de transmisión, compuesto por una antena y un módem. Los equipos transmisores se ubican en el domicilio del usuario y son enlazados al transmisor más próximo, con una velocidad de 64 a 512 kbps.

Satélite. Esta conexión es de tipo inalámbrica y, como su nombre lo indica, la transmisión de datos se hace vía satélite, con una velocidad de entre 400 y 1,400 kbps. Es necesario instalar una antena y un módem satelital.

Velocidad de transmisión de datos

La velocidad de transmisión es simplemente el número de bits transmitidos por segundo (bps) cuando se envía un flujo continuo de datos, por lo que la velocidad de transmisión de datos por internet se mide comúnmente en kilobits por segundo (Kbps, miles de bits por segundo), megabits por segundo (Mbps, millones de bits por segundo), gigabits por segundo (Gbps, miles de millones de bits por segundo).

Un carácter equivale a 8 bits, esto quiere decir que a una velocidad de 1 Kbps podemos transmitir aproximadamente 125 caracteres por segundo.

¿Cuál es para mí?

De acuerdo con la encuesta realizada por la Asociación Mexicana de la Industria de Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI), "Hábitos de los usuarios de internet en México, 2003", la conexión telefónica es la más popular (42%), seguida por la conexión ADSL (18%) y por cable (12%). Antes de elegir un tipo de conexión, vea el siguiente cuadro, donde puede identificar qué tipo de usuario es y el tipo de conexión que requiere. Para hacer este ejercicio correctamente, no tenga en cuenta el tiempo y la duración de conexión que pueda tener en su oficina o escuela, sino la que tiene o tendrá en su casa.

Tipos de usuarios y conexión recomendable

Tipo de usuario	Conexión por me	Duración diaria de la conexión	Uso de la red	Conexión
Ocasional	Menos de 16 veces	Menos de 1 hora	◗ Correo electrónico ◗ Búsqueda de información (buscadores, portales)	Telefónica
Moderado	De 16 a 24 veces	De 1 a 2 horas	◗ Correo electrónico ◗ Búsqueda de información (buscadores, portales) ◗ Visita a sitios de entretenimiento y cultura ◗ Descarga de música, videos, juegos en línea y lectura de diarios ◗ Páginas personales	Telefónica, ADSL o Cable
Intensivo	Más de 24 veces	Más de 2 horas	◗ Correo electrónico ◗ Búsqueda de información (buscadores, portales) ◗ Visita a sitios de entretenimiento y cultura ◗ Descarga de música, videos, juegos en línea y lectura de diarios ◗ Páginas personales ◗ Utilización de servicios de información especializada (videoconferencias, consultorías, información de mercado, etc.)	ADSL, Cable, Inalámbrica oSatelital

Fuente Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, **Profeco**

Después de definir el tipo de usuario que es usted, es necesario comparar lo que ofrecen los distintos proveedores, pues de acuerdo con NIC México (Network Information Center)[1], de 1995 al 2004 el número de proveedores de servicio a internet creció rápidamente de 25 a 408. Éstos son los aspectos que le recomendamos tener en cuenta antes de elegir:

- **Velocidad.** Considere que la velocidad ofrecida no siempre es con la que trabajará, pues existen varios factores que pueden afectarla. Por ejemplo, la velocidad de su equipo, la calidad de la línea o la saturación de la red ante el número de usuarios que navegan al mismo tiempo.
  En internet puede encontrar sitios que miden la velocidad de transmisión de datos, y así evaluar la velocidad real que su proveedor ofrece. Visite http://velocidad.aztecahosting.com y http://100megas.com/velocidad.html
- **Servicios.** Aparte del acceso a la red, los proveedores le ofrecen otros servicios. En este caso debe evaluar el uso que les dará. Por ejemplo, debe preguntarse si realmente ocupará cierto número de buzones de correo electrónico.
- **Calidad del servicio.** En la conexión telefónica debe verificar si se puede conectar a la primera llamada o tiene que hacer varios intentos, o si al estar en línea lo desconectan constantemente. Asimismo, en cualquier tipo de conexión el soporte técnico debe ser rápido y eficiente.
- **Costos.** Además del pago mensual o anual, existen otros costos que debe valorar. Por ejemplo, en la conexión telefónica debe considerar el costo de la llamada, o en la inalámbrica, los costos de instalación.
- **Seguridad.** Es importante que su proveedor le brinde las herramientas de seguridad para navegar por internet, ya que cada vez que ingresa a la red usted puede ser víctima de ataques a su privacidad o a su equipo de cómputo.

[1] Organización encargada de administrar el dominio territorial, es decir, la terminación de cada dirección de la red ubicada en México (.mx).

Cuánto cuestan

Con el fin de ofrecerle elementos para una elección más informada sobre su proveedor de servicio a internet, del 17 al 21 de mayo del 2004 **Profeco** realizó un sondeo a 19 proveedores registrados en NIC México. A continuación se describen los distintos tipos de conexión que se ofrecen en el país:

1. Conexión telefónica

La conexión a internet más orientada a un usuario ocasional es la telefónica. De acuerdo con nuestro sondeo, para esta conexión existen tres tipos de servicios, determinados por la intensidad de uso: el **ilimitado** (conexión las 24 horas los 365 días del año), el **limitado** a horarios y días establecidos de conexión, y el **de prepago**, que ofrece cierto número de minutos o días de conexión, a través de una tarjeta o plan de prepago.

Servicio ilimitado y limitado. En el cuadro de esta página le presentamos algunos proveedores que ofrecen conexión telefónica con servicio limitado e ilimitado. Como puede observar, cada proveedor ofrece diversos servicios en cada plan. Los servicios adicionales varían según el proveedor, pero por lo general son cuentas de correo electrónico, hospedaje de páginas personales, servicio de roaming (que le facilita la conexión desde cualquier lugar de la República Mexicana u otros países utilizando la misma cuenta) y otros servicios, como cursos de internet, canales de información, navegación para niños, programas de seguridad y soporte técnico.

Todos estos elementos inciden en el precio. Por ejemplo, por $219 mensuales América Online, en su plan 8.0, ofrece siete buzones de correo electrónico de capacidad ilimitada, roaming, hospedaje de páginas personales con capacidad de 16 megabytes (MB), antivirus, soporte vía telefónica y en línea, y otros servicios; mientras que Maxcom, por $145 en su plan Internet Max, le ofrece un buzón de correo electrónico con capacidad de 5 MB, roaming, antivirus y soporte vía telefónica.

Otro elemento que hay que considerar en el precio es el tiempo de conexión. Por ejemplo, Terra Joven y Prodigy Hogar tienen conexión limitada, por lo que son más económicos que otros planes de la misma empresa.

Conexión telefónica, servicio limitado e ilimitado

Velocidad de 56 kbps

Proveedor	Plan	Cobertura	Tipo de servicio	Servicios adicionales				Seguridad		Soporte técnico		Cancelación	Precio (pesos)	
				Buzones de correo electrónico (capacidad)	Capacidad de páginas personales	*Roaming*	Otros servicios	Antivirus	*Firewall*	Vía telefónica	En línea		Mensual	Anual
Tutopia*	Plus	Internacional	Ilimitado	1 ilimitado (6 MB)	–	–	√	√	–	√	–	Vía telefónica	99	899
America Online	Plan 8.0	Internacional	Ilimitado	7 (ilimitado)	16 MB	√	√	√	–	√	√	Vía telefónica	219	1,599
America Online	Plan Juvenil	Internacional	Ilimitado	1 (ilimitado)	–	√	√	√	–	√	√	Vía telefónica	139	–
AT&T	Internet	Nacional	Ilimitado	5 (10 MB)	–	√	–	√	√	√	√	Vía telefónica	160	1,178
AT&T	Internet Runner	Nacional	Ilimitado	5 (10 MB)	–	√	√	√	√	√	√	Vía telefónica	190	1,499
Avantel**	Internet	Puntos de presencia	Ilimitado	1 (25 MB)	5 MB	√	–	√	√	√	–	Vía telefónica	185	1,485
Axtel	Axtel Net	Puntos de presencia	Ilimitado	2 (10 MB)	50 MB	√	–	√	–	√	–	Vía telefónica	175	1,400
Marcatel	Marcanet Dial Up	Puntos de presencia	Ilimitado	2 (10 MB)	5 MB	√	√	√	√	√	–	Vía telefónica	165	–
Maxcom	Internet Max	Puntos de presencia	Ilimitado	1 (5 MB)	–	√	–	√	–	√	–	Vía telefónica	145	1,100
Prodigy	Ilimitado	Nacional	Ilimitado	3 (25 MB)	10 MB	√	√	√	√	√	–	Por escrito	189	1,499
Prodigy	Hogar	Nacional	Limitado	3 (25 MB)	–	√	√	√	√	√	–	Por escrito	99	–
ServNet Access	Profesional	Regional	Ilimitado	3 (ilimitado)	10 MB	–	√	–	–	√	–	Por escrito	175	1,211
Terra	Joven	Puntos de presencia	Limitado	1 (6 MB)	–	√	√	–	–	√	√	Vía telefónica	85	775
Terra	Premium	Puntos de presencia	Ilimitado	1 (25 MB)	–	√	√	–	–	√	√	Vía telefónica	190	1,450

***** Este plan le ofrece una velocidad de 46 a 52 kbps, sin contrato.
****** Los precios son para clientes que no tienen contratado ningún tipo de servicio con la empresa.
Precios en efectivo, excepto el costo anual de América Online 8.0, que es con tarjeta de crédito.
Los precios no incluyen IVA, ni se tomaron en cuenta servicios con costo adicional.
Puntos de presencia: servicios disponibles sólo en algunas ciudades de la República Mexicana.

Servicio de prepago. Por otro lado, si su tiempo de uso es muy limitado, entonces le conviene el servicio de prepago. Los beneficios que brinda este tipo de plan es la ausencia de contrato que le obligue a pagar una renta periódicamente.

En el cuadro que aparece en esta página, le presentamos algunos planes con servicio limitado y de prepago. Es importante resaltar que en el servicio de prepago hay un tiempo límite de consumo, que varía desde un mes hasta un año. Asimismo, existen planes que le permiten abonar su saldo restante del periodo anterior.

Antes de decidirse por un plan de prepago, le sugerimos revisar su tiempo de conexión real y comparar entre los otros dos tipos de servicio. Por ejemplo, Todito Card maneja una tarjeta de consumo ilimitado con un periodo máximo de consumo de 360 días, a un precio de $1,140, cantidad semejante a un contrato anual con el plan AT&T Internet de $1,178 (ver cuadro "Conexión telefónica, servicio limitado e ilimitado" de la página anterior).

Foto Archivo

Conexión telefónica, servicio limitado y prepago

Velocidad de 56 kbps

Proveedor	Plan	Cobertura	Tipo de servicio	Servicios adicionales				Seguridad		Soporte técnico		Cancelación	Periodo límite consumo (meses)	Tiempo de acceso (horas)	Precio (pesos)
				Buzones de correo electrónico (capacidad)	Capacidad de páginas personales	*Roaming*	Otros servicios	Anti-virus	*Firewall*	Vía telefónica	En línea				
Prodigy	Por minuto	Limitado	Nacional	3 (25 MB)	–	√	√	√	√	√	–	Por escrito	1	6.4	57.50
														12.8	115.00
														19.2	172.50
														25.6	230.00
Terra	Prepago	Prepago	Puntos de presencia	1 (6 MB)	–	√	√	–	–	√	√	Automática, al no abonar tarjeta	3	12.5	90.00
														25	170.00
														66.6	290.00
Todito* Card	Todito	Prepago e interna-	Nacional (20 MB) cional	Ilimitado	–	√	–	√	–	√	√	Automática,		5	40.00
										al no abonar		3	15	100.00	
												tarjeta		30	150.00
														40	185.00
														90	300.00
													3	Ilimitado	360.00
													6	Ilimitado	700.00
													12	Ilimitado	1,140.00
AT&T	Internet Express KIT	Prepago	Puntos de presencia	–	–	√	–	√	√	√	√	Automática, al no abonar tarjeta	3	16	99.00
														32	149.00
													(ilimitado)	720	189.00
ServNet Access	Básico	Limitado	Puntos de presencia	1 (ilimitada)	10 MB	–	√	–	–	√	–	Por escrito	1	15	120.80
	Frecuente	Limitado		2 (ilimitada)										50	172.50

Los precios no incluyen IVA, ni se tomaron en cuenta servicios con costo adicional.
*Todito también ofrece la opción de convertir sus minutos en días con uso ilimitado.

2. Conexión de banda ancha

Para un usuario moderado o intensivo, una conexión de banda ancha resulta una mejor opción, pues le permite contar con una mayor velocidad de transmisión de datos. Sin embargo, en nuestro sondeo observamos que no todos los tipos de conexiones de banda ancha están disponibles en algunas partes de la República, por lo que su elección estará limitada a la oferta de sus proveedores locales.

ADSL. En este caso se encontró que los cuatro proveedores analizados ofrecen dos formas de contratación. Comprar el módem ADSL con un costo de $1,499 aproximadamente, o tomarlo en préstamo con un contrato mínimo de 2 años (aunque si cancela antes de finalizar el contrato, el proveedor aplicará una penalización). En ambos casos debe pagarse una renta mensual por el uso de la línea ADSL y la conexión a internet.

El precio mensual de la conexión ADSL varía de acuerdo con las diferentes modalidades de velocidad. Como se observa en el cuadro de esta página, un plan con velocidad de 256 kbps registró un precio máximo de $349, mientras que el plan con mayor velocidad (2,048 kbps) puede costar hasta $4,599.

Por cable. En la conexión por cable se encontraron planes con velocidades de conexión que van desde los 64 hasta 2,048 kbps, con precios que varían de $120 a $1,304.

Inalámbrica. En el caso de las conexiones inalámbricas es importante tener en cuenta el costo del módem, de la antena y de la instalación, aunque algunas empresas prestan o rentan el equipo. Los precios de la conexión también varían de acuerdo con la velocidad. Por ejemplo, una conexión de radio frecuencia de 64 kbps tiene un precio promedio de $300, mientras que con velocidad de 512 kbps cuesta $900, aproximadamente.

Satelital. En nuestro sondeo encontramos que este tipo de conexión es la más costosa, además de que las tres empresas analizadas manejaban sus precios en dólares. El precio mensual más alto que encontramos fue de 350 dólares por una conexión de 1,024 kbps. Cabe mencionar que de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, aunque el precio se pacte en dólares, el pago se hará en moneda nacional de acuerdo con la cotización del día en que se lleve a cabo la transacción.

Conexión ADLS

Velocidad de conexión	Proveedor	Plan	Servicios adicionales				Seguridad		Soporte técnico		Cancelación	Precio mensual * (pesos)
			Buzones de correo electrónico (capacidad)	Capacidad de páginas personales	*Roaming*	Otros servicios	Anti-virus	*Firewall*	Vía telefónica	En línea		
256 kbps	**AT&T**	Banda Ancha	1 (50 MB) y 4 (10 MB)	–	√	–	√	√	√	√	Vía telefónica	348
	Marcatel	Marcanet DSL	20 (8 MB)	12 MB	–	√	√	√	√	–	Vía telefónica	349
	Prodigy	Infinitum	25 (25 MB)	10 MB	√	√	√	√	√	–	Por escrito	349
	Terra	Banda Ancha	5 (25 MB)	–	√	√	–	–	√	√	Vía telefónica	348
512 kbps	**AT&T**	Banda Ancha	1 (50 MB) y 4 (10 MB)	–	√	–	√	√	√	√	Vía telefónica	598
	Marcatel	Marcanet DSL	20 (8 MB)	12 MB	–	√	√	√	√	–	Vía telefónica	599
	Prodigy	Infinitum	25 (25 MB)	10 MB	√	√	√	√	√	–	Por escrito	599
	Terra	Banda Ancha	10 (25 MB)	–	√	√	–	–	√	√	Vía telefónica	598
1024 kbps	**AT&T**	Banda Ancha	1 (50 MB) y 4 (10 MB)	–	√	–	√	√	√	√	Vía telefónica	998
	Prodigy	Infinitum	25 (25 MB)	10 MB	√	√	√	√	√	–	Por escrito	999
	Terra	Banda Ancha	15 (25 MB)	–	√	√	–	–	√	√	Vía telefónica	998
2048 kbps	**AT&T**	Banda Ancha	1 (50 MB) y 4 (10 MB)	–	√	–	√	√	√	√	Vía telefónica	4,598
	Marcatel	Marcanet DSL	20 (8 MB)	12 MB	–	√	√	√	√	–	Vía telefónica	4,599
	Prodigy	Infinitum	25 (25 MB)	10 MB	√	√	√	√	√	–	Por escrito	4,599
	Terra	Banda Ancha	20 (25 MB)	–	√	√	–	–	√	√	Vía telefónica	4,598

* Incluye renta por la línea ADSL y conexión a internet.
Los precios no incluyen IVA, ni se tomaron en cuenta servicios con costo adicional.

Foto Archivo

Navegue seguro

Al navegar por internet sin ningún tipo de seguridad, su equipo e información se vuelve muy vulnerable, por esta razón le recomendamos protegerlo. A continuación le presentamos los tipos de ataques que puede encontrar en la red y la manera de combatirlos.

Ataques pasivos. En este tipo de ataques por internet no se altera la comunicación, sólo se monitorea con el fin de obtener información.

Las **cookies** son archivos que se almacenan en el equipo del usuario sin que éste se dé cuenta cuando entra a un sitio, y guardan información sobre él con el fin de identificarlo en su próxima visita. Una cookie recaba información sobre el historial de sitios visitados, anuncios vistos y transacciones realizadas. Además, identifica la dirección de su computadora en la red (conocida como dirección IP), su dirección física, número telefónico, correo electrónico, lista de contactos, así como el tipo de sistema operativo y navegador que utiliza su equipo.

Toda esta información se emplea sólo para identificar al usuario, recordando las contraseñas que faciliten el acceso, o bien, para ofrecerle información de acuerdo con sus preferencias, pero las *cookies* de ninguna manera deben afectarlo.

Los **espías** o *spywares* son programas que se graban en el disco duro de su equipo, generalmente, al bajar programas gratuitos de la red, como reproductores de MP3, juegos o cualquier otro programa ejecutable. Los espías se esconden dentro de otros programas con el fin de captar información sobre el perfil del usuario, leer sus archivos, saber qué software tiene, e inclusive saber con qué frecuencia y cuánto tiempo se conecta a internet. Esta información se transmite de manera continua al creador del programa cada vez que usted entra a la red.

El problema es que existen sitios que sin previa autorización del usuario comparten esta información con otras empresas, atentando contra la privacidad de datos personales. Estas prácticas se ven reflejadas en el envío masivo y no solicitado de publicidad por correo electrónico, conocido como *spam*, o en el caso de espías, con la aparición de pequeñas pantallas de publicidad (*pop ups*) y una navegación más lenta.

Para protegerse contra ataques pasivos, usted puede graduar el nivel de acceso de *cookies* e incluso eliminarlas de su computadora revisando la sección "Ayuda" de su navegador.

Para el caso de los espías existen programas especiales que detectan y eliminan estos programas de su equipo llamados *anti-spyware* o detectores de espías.

En México, un aspecto de la privacidad y la protección de los datos personales es regulada por la Ley Federal de Protección al Consumidor, la cual obliga a los sitios a mantener la confidencialidad de la información y les prohíbe difundirla o trasmitirla a menos que el consumidor lo autorice por escrito. Si algún sitio no respetó su política de privacidad al compartir sus datos con otras empresas, de las cuales recibe *spam*, denúncielo al Teléfono del Consumidor al 01-800-468-8722, o en su delegación **Profeco** más cercana.

Ataques activos. Hasta ahora hemos hablado de ataques en donde sólo se monitorea la información. Sin embargo, hay amenazas que perturban el uso normal de los recursos informáticos y de comunicación. Éstos se conocen como ataques activos.

Un ataque común en internet son los llamados virus, programas diseñados para eliminar o alterar la información de una computadora sin la autorización o conocimiento del usuario. Sus principales características son la posibilidad de ejecutarse a sí mismos y autorreplicarse.

Un **virus** altera el correcto funcionamiento de su computa-

Foto Archivo

Recomendaciones de seguridad

- Actualice su programa de antivirus por lo menos dos veces al mes.
- Instale los parches que sacan los fabricantes de programas de seguridad, ya que éstos cubren las vulnerabilidades de los sistemas operativos.
- No abra ni conteste ningún correo que le inspire desconfianza o de personas desconocidas. Probablemente, estos proveedores lo único que desean es confirmar su dirección electrónica para continuar con el envío de *spam*. El mejor antivirus es la prudencia.
- Al instalar programas gratuitos, tenga en cuenta que el costo equivale al envío de publicidad o, incluso, la pérdida de su privacidad.

dora, con efectos que van desde la aparición de mensajes en la pantalla que sólo le ocasionan una simple molestia al trabajar, hasta serios daños a su equipo, como formatear su disco duro, eliminar archivos, o dañar el sector de arranque, etcétera.

El tipo de daño que pueda ocasionar un virus depende de su programación. Su equipo puede contraer un virus al bajar archivos infectados a su equipo, ya sea a través de la red, de un disquete contaminado o por correo electrónico con archivos adjuntos (*attachment*).

Los **gusanos** son programas que tienen la capacidad de copiarse a sí mismos, pueden funcionar por sí solos y, por tanto, no necesitan afectar el código de otros programas para replicarse. El objetivo de los gusanos no es modificar otros programas o destruir información, sino reproducirse y alcanzar el máximo de distribución entre los equipos de una red, de tal modo que saturan los recursos disponibles en las computadoras, provocando una caída del sistema.

Los **caballos de Troya** se insertan en una computadora personal o un servidor disfrazados dentro de otros programas, sin el conocimiento y la autorización del usuario. Su principal función es establecer un acceso a distancia entre su computadora y la atacante, lo cual permitirá al invasor tener el control de su equipo, para robar, alterar datos personales o dañar el sistema operativo. Este tipo de ataque no sólo afecta la seguridad de su equipo sino que también atenta contra la privacidad de su información.

Para evitar que su computadora sea infectada por un virus, un gusano o un caballo de Troya, es importante instalar un antivirus. Por lo general, al comprar una computadora nueva, se incluye un programa de antivirus con una fecha de caducidad determinada. Una vez vencida, es necesario comprar una licencia del mismo proveedor, comúnmente con una vigencia por un año, con la cual usted podrá hacer las actualizaciones de su antivirus cuantas veces desee, además de contar con soporte técnico.

La importancia de actualizar su antivirus reside en que diariamente se crean nuevos virus, por lo que versiones viejas de antivirus no los reconocerán y podrán entrar en su equipo como si no tuviera ningún tipo de protección.

Otra manera de proteger la seguridad de sus datos contra la entrada de un virus o la inserción de intrusos es la instalación de una **pared de fuego** o *firewall,* la cual se encarga de monitorear el tráfico de información entre su computadora e internet, es decir, revisa la entrada y salida de información con base en reglas de seguridad predeterminadas.

Instale los programas que crea necesarios de acuerdo con el uso que le da a la red (puede comprar cada programa por separado o por paquetes de acuerdo con sus posibilidades económicas). Si usted no tiene idea de lo que pueda hacerle falta a su computadora en materia de seguridad, tiene la opción de entrar a las páginas de proveedores de este tipo de programas, en donde, de forma gratuita, revisan en línea el estado de su equipo y le ofrecen un diagnóstico.

Por último, para aquellos consumidores que se preocupan por la información a la que puedan tener acceso los niños, les recomendamos usar programas que, a través de filtros, evitan el acceso libre a sitios de temas específicos, como de contenido sexual o de violencia.

Fuentes Licenciado Roberto Massa, director de Mercadotecnia de Symantec • Ingeniero Óscar Robles, director de NIC-México • Investigación de la Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, **Profeco**

Empleo por internet

Por Armando Aguilar y Oswaldo Celaya

La búsqueda de empleo es, sin duda, uno de los trabajos más difíciles y que demanda una inversión considerable de tiempo. En la actualidad, existe una interesante herramienta para facilitar este proceso y salir de las cifras del desempleo: las bolsas de trabajo en internet. Pero hay que ser cuidadoso para entrar al sitio correcto.

Martha es una de los 200 mil jóvenes que cada año salen de las universidades para incorporarse al mercado laboral. Al igual que un buen número de ellos, en lo que encuentra una oportunidad, Martha tuvo que emplearse en una actividad que poco tiene que ver con lo que aprendió en la escuela. Al ver limitado su tiempo para encontrar un trabajo relacionado con su carrera, Martha recurrió a las bolsas de trabajo por internet para promover sus habilidades.

Luego de "subir" su currículum a un par de sitios, había recibido decenas de ofertas en un mes, pero ninguna de ellas con las posibilidades de desarrollo que deseaba. Siete semanas después, recibió respuesta de una de las empresas a las que envió su solicitud.

De acuerdo con Ernesto Valdez, subdirector de la Asociación Mexicana de la Industria Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI), se calcula que 12 millones 250 mil mexicanos tienen acceso a la red. Según la encuesta "Hábitos de los usuarios de internet en México 2003", hecha por la misma asociación, más del 80% de los cibernautas tiene estudios a partir de la educación media superior. En tanto, el INEGI reporta que más del 40% de esa población se encontraba desocupada hasta el 2003. Es decir, un número considerable de cibernautas mexicanos está en busca de empleo.

El primer contacto

Publicar un currículum en internet para que varias empresas lo vean no es asunto complicado. La mayoría de las bolsas de trabajo por internet funcionan de modo parecido: solicitan sus datos al que busca empleo para poder registrarlo como usuario (nombre completo, estudios, experiencia laboral, correo electrónico). Ya con su clave de acceso, el aspirante puede consultar las vacantes publicadas, generalmente, sin ningún costo.

Por supuesto, es básico elaborar e ingresar a la página el currículum. En algunos portales se ingresan los datos del currículum en un formulario, en el que se elige sobre criterios preestablecidos en un menú; en otros se puede dar de alta el currículum en forma de texto. Una vez hecho esto, las empresas inscritas a la bolsa de trabajo podrán verlo y, en caso de que el remitente cumpla con los requerimientos de alguna vacante, se comunican con el interesado.

Para estar inscrita en un portal de este tipo, la empresa debe contratar los servicios de la bolsa de empleo. Así, la empresa también cuenta con una clave de acceso para poder revisar todos los currículos registrados en la base de datos. Hay que aclarar que los sitios serios se comprometen a utilizar los datos del solicitante sólo para fines de colocación de empleo, y que no cualquiera tiene acceso a esos datos, sólo las compañías que contratan el servicio.

Las bolsas de trabajo por internet investigan, en la medida de lo posible, a las

La primera impresión: el currículum

- En primer lugar debe llevar los **datos personales** del aspirante (nombre completo, fecha y lugar de nacimiento, edad, estado civil, dirección, teléfono y correo electrónico).
- Enseguida mencione su **preparación académica**. Empiece por los últimos estudios (nombre de la institución, nivel que se cursó, fechas de inicio y término de los estudios). Si cuenta con una amplia experiencia, omita la educación básica y media; de no ser así, inclúyalos. Mencione otro tipo de estudios que posea (idiomas, seminarios, diplomados).
- Después mencione la **experiencia profesional**, proporcione el nombre de la empresa, título del puesto, fechas de inicio y término, y una breve descripción de las funciones que desempeñó. Si no tiene experiencia, incluya las prácticas que haya realizado durante la carrera, las actividades durante el servicio social y los seminarios o congresos en los que haya participado.
- El currículum debe ser un documento explícito, no mayor a dos cuartillas. De preferencia anexe una fotografía tamaño infantil y entréguelo en un fólder de la mejor calidad posible.

Fuentes Juan Manuel Álvarez, director de OCC México • www. reforma.com/universitarios/articulo/178376/

La entrevista personal

Antes. Preséntese puntualmente a la cita, prepare toda la documentación requerida, así como sus respectivas fotocopias. Vista de modo presentable, pero no exagerado. Es muy importante que investigue sobre la compañía y el puesto que ofrecen.

Durante. Considere que la persona que entrevista tal vez es la más importante de la compañía, por lo tanto hay que mostrar seguridad, utilizar un lenguaje sencillo, evitar disculpas innecesarias y muletillas, mirar a los ojos al entrevistador, responder claramente y sin titubear. No hay que olvidar confiar en uno mismo.

Después. Si el reclutador le dice "nosotros le hablamos", amarre el compromiso e insista en cuándo será esa llamada, o si habrá otra entrevista. Si rechazan su solicitud, pregunte por qué no calificó para el puesto (esta información, aunque duela, es muy valiosa, pues le ayudará para preparar la siguiente entrevista).

empresas que pretenden pagarles para ingresar a la base de datos que contiene todos los expedientes personales de quienes buscan empleo. Sin embargo, "hasta el momento no existe alguna organización pública o privada que vigile o registre las bolsas de trabajo vía internet", afirma el subdirector de la AMIPCI.

La clave: ser activo

Algunas bolsas de trabajo sólo se limitan a publicar los puestos ofrecidos y a enviar el mail correspondiente al desempleado siempre que su perfil coincida con el que busca la empresa. En cambio, existen otras que ofrecen un buscador para que el interesado encuentre de manera más directa las ofertas que puedan ser de su interés o que se adecuen más a su perfil. Esto representa una excelente herramienta para ahorrar tiempo y no revisar una a una las miles de vacantes que tienen registradas.

Así pues, una vez que se registró el currículum, existen dos formas de recibir la propuesta de empleo tan anhelada: revisar con frecuencia la cuenta de correo para ver si llegó algo, o participar de manera activa buscando en las ofertas publicadas en el sitio web.

El que busca empleo, dice Juan Manuel Álvarez, director de OCC Mundial, primera bolsa de trabajo por internet en México, "debe estar consciente de que la competencia está muy fuerte, que tiene que hacer un currículum muy completo y profesional. Además de que debe buscar la vacante que realmente se sienta capaz de desempeñar". Por ello, es un error (muy común gracias las facilidades que otorga la red para enviar currículos) enviar solicitudes a todos lados sin distinguir aquellos puestos para los que se está realmente calificado.

Así pues, para aprovechar al máximo las posibilidades que brindan las bolsas de trabajo en internet (algunas ofrecen servicios de asesoría profesional, por los que cobran, para preparar currículos y entrevistas de trabajo), la búsqueda de empleo requiere que el interesado sea muy activo, que le dedique tiempo y esfuerzo. Aunque tampoco hay que regalar nuestra labor. "El solicitante deben considerar cuál es el sueldo mínimo con que aceptarían un trabajo, mínimo en el sentido de cuál resuelve sus problemas económicos, y cuál es el sueldo que quiere ganar", comenta Juan Manuel Álvarez.

De acuerdo con datos recabados por su empresa, el director de OCC Mundial menciona que la mitad de los solicitantes de su sitio son hombres y la otra mitad mujeres, con edades entre 20 y 40 años, mientras que los empleos relacionados con contabilidad y administración suman el 60% de los puestos ofertados.

Bolsas de trabajo confiables

Son muchas las bolsas de trabajo en Internet y, por desgracia, no todas son confiables. Para distinguir las serias de las que no lo son, le damos una serie de recomendaciones:

- A decir de Juan Manuel Álvarez, al momento de elegir una bolsa de trabajo hay que preferir las que "tengan inscritas a muchas empresas y que, por lo menos a ellas, les cobren. Una bolsa de trabajo que no cuesta ni para la empresa, no se puede dar el lujo de tener un software sofisticado, o gente revisando las ofertas".
- Asegúrese de que en la página se encuentren los datos completos de la bolsa de trabajo y de sus responsables (domicilio, teléfono, nombre del director, etcétera).
- Verifique que el sitio tenga una lista de las empresas que contratan el servicio de la bolsa de trabajo y que en ella aparezcan los nombres de empresas reconocidas.
- También es preferible que la página ofrezca la opción de ocultar algunos datos confidenciales, como domicilio, teléfono, etcétera. Recuerde, el mejor sitio es aquél que ejerce buenas políticas de privacidad de datos.
- De cualquier modo, aunque las bolsas de trabajo comprometidas con sus clientes revisan de manera constante las ofertas de trabajo, nunca faltan las que no son verídicas, por lo tanto, la mejor recomendación es investigar, en la medida de lo posible, tanto a la bolsa de trabajo como a la empresa que pretende contratarlo.

En definitiva, la búsqueda de empleo por internet no es la panacea para que todos los desempleados dejen de serlo; sin embargo, sí pone al alcance de la mano una serie de herramientas que abren un abanico de posibilidades distinto al tradicional.

Fuentes Entrevistas con Juan Manuel Álvarez, director de OCC México (www.occ.com.mx) • Ernesto Valdez, sudirector de la Asociación Mexicana de la Industria Publicitaria y Comercial en Internet (AMIPCI) • Sondeo en bolsas de trabajo por internet

De la vista nace el amor

Una buena visión es fundamental para cualquier persona, por eso, desde los cuatro años de edad, debemos practicarnos **exámenes serios** que nos permitan corregir cualquier deficiencia.

No se deje engañar, sólo las **ópticas bien establecidas** cuentan con profesionales que pueden indicarle, tras un cuidadoso examen gratuito, qué lentes le conviene usar, y vendérselos con la garantía que requieren.

Por su salud y la de su bolsillo, diga no al comercio informal,
¡y mucho ojo!

Asociación de Ópticos y Optometristas de México A.C.
"Fundada en el año de 1940"

Foto Archivo

CALIDAD Y PRECIO DE COMPUTADORAS

Fotos Juan José Morín

Debido a la fuerte inversión que representa la compra de una computadora, nuestro Laboratorio de Pruebas puso sobre el escritorio los modelos que ofrece el mercado para que usted elija el que más se adecue a sus necesidades. De igual forma, de acuerdo con el programa Quién es quién en los precios, le decimos dónde está esa computadora que le conviene y cuánto cuesta.

Cada vez más necesarias, poderosas, versátiles y agradables por su diseño, las computadoras personales están presentes en oficinas, estudios y hogares.

Como consecuencia del avance tecnológico y la intensa competencia entre los fabricantes, los modelos que el mercado ofrece hoy día son mucho más poderosos para el consumidor que los reportados por **Profeco** hace apenas dos años. Actualmente es posible encontrar equipos que ofrecen procesadores considerablemente más potentes y discos duros de mayor capacidad; ofrecen también la posibilidad de escuchar y grabar sus propios DVDs y una mayor sofisticación en cuanto a pantallas, teclados y bocinas.

A pesar de que el grado de compatibilidad es cada vez mayor, el mercado de computadoras personales aún está dominado por dos sistemas operativos diferentes: el Sistema Operativo Microsoft® Windows y el Sistema Operativo Apple® Mac OS X. Los equipos analizados para el presente estudio operan con alguna de las versiones de dichos sistemas. Vale mencionar que aunque también existen equipos que utilizan el sistema operativo Linux, éstos no se analizaron ya que para hacer un buen uso del sistema se requiere de conocimientos técnicos de programación, que aún no están al alcance de la mayoría de los usuarios.

Foto Juan José Morín

Las pruebas realizadas

El estudio comprendió el análisis de dos grupos de computadoras: las que utilizan el Sistema Operativo Microsoft® Windows XP en sus versiones 'Home Edition' y 'Professional', y las que utilizan el Sistema Operativo Apple® Mac OS X.

Se analizaron 24 modelos de 8 marcas distintas a las que se les realizaron las siguientes pruebas:

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado de cada equipo proporcionara de manera clara y explícita información como tipo de producto, modelo y características nominales de alimentación eléctrica. También debe presentar el sello de certificación de producto "NOM-NYCE", lo que indica que el producto cumple con los requisitos de seguridad establecidos en las normas oficiales mexicanas. El equipo también debe incluir una garantía en español, donde se indiquen sus alcances y restricciones, entre otros puntos; además, el instructivo de uso debe informar sobre el modo apropiado de operación, así como los cuidados y precauciones necesarias.

Desempeño en aplicaciones de oficina. Se evaluó el desempeño de cada modelo al hacer uso de programas como Word, Excel, PowerPoint, FrontPage y Access. En el caso de las Apple® se usaron las versiones correspondientes.

Desempeño para multimedia. Se midieron los aspectos que impactan la rapidez de aplicaciones como juegos, reproducción de música, enciclopedias, etc. Entre estos aspectos se consideraron la velocidad de transferencia de datos del disco duro al resto del sistema, la cantidad de imágenes por segundo que es capaz de desplegar la computadora, y el porcentaje de utilización del microprocesador cuando se encuentra trabajando el subsistema de audio.

Desempeño para la creación de multimedia. Se determinó el desempeño de las computadoras con sistema operativo Microsoft® Windows XP al realizar tareas en las cuales se involucra la edición conjunta de audio y video (multimedia). Por razones técnicas, no fue posible realizar las pruebas equivalentes en los equipos Apple®.

Desempeño en aplicaciones gráficas. Se analizó la capacidad de las computadoras para ejecutar aplicaciones que hacen uso extensivo de gráficos.

Desempeño en aplicaciones gráficas de alto desempeño. Se midió el poder de procesamiento del sistema de video para apoyar las funciones de creación de imágenes en tercera dimensión (modelaje 3D), en programas profesionales de edición de video digital y de diseño asistido por computadora (CAD). Estas aplicaciones son más demandantes que las que se analizan en la prueba anterior.

Características y atributos. Dada la gran diversidad que ofrecen los equipos, se incluye una tabla informativa con las características y atributos de cada uno de los equipos analizados.

Para facilitar el análisis de los resultados, y dada la gran diversidad de equipamiento –y costo asociado– en que se ofrecen las computadoras con sistema operativo Microsoft® Windows destinadas a usuarios con distinto grado de sofisticación, las tablas de resultados se han separado en tres grupos de computadoras: uso básico, desempeño medio y alto desempeño. Además, debido a las diferencias de diseño entre los equipos que emplean el sistema operativo Microsoft® Windows XP (Compaq, Sony, Acer, etc.) y las Apple® (Mac) que utilizan el sistema operativo Mac OS X, los resultados de la evaluación se presentan al lector en tablas separadas.

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad y programas de prueba:

- **NOM-024-SCFI-1998.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-019-SCFI-1998.** Seguridad de equipo de procesamiento de datos.
- Programas de prueba para la medición del desempeño en computadoras (Benchmark): Business Winstone 2004, BW Content Creation 2004 y WinBench 99 de VeriTest®, Cinebench 2003 de Maxon® y Xbench de Spiny®.
- Métodos de prueba desarrollados por el Laboratorio de Pruebas de Profeco para la evaluación de las computadoras Apple, empleando los programas Microsoft Office v.X® y Adobe Photoshop CS®.

Recomendaciones de compra

- Antes de adquirir su computadora es muy importante que defina sus necesidades; de otra manera podría comprar un equipo con características que no va a usar o, por lo contrario, un modelo que no le dará el rendimiento necesario.
- No base su decisión de compra únicamente en la velocidad del procesador; hoy más que nunca este aspecto puede resultar engañoso (vea las conclusiones del estudio).
- Los equipos con monitor o pantalla plana grandes son más cómodos para trabajar y evitar la fatiga visual. Una buena opción es una pantalla LCD, ya que es más delgada y ligera, consume menos energía, emite poca radiación y su precio ya no es tan alto. El 50% de las muestras analizadas la ofrecen.
- Verifique que el equipo y accesorios que se indican en la factura y el manual de usuario sean los que el proveedor le entrega al realizar la compra.
- Asegúrese de que los programas preinstalados o que acompañan a los accesorios de su máquina poseen una licencia del fabricante o propietario de los derechos del software.
- Las computadoras "armadas", también conocidas como "cajas blancas", no son recomendables dado que pueden poner en riesgo su seguridad, a menos que cumplan con las normas de seguridad eléctrica (NOM). Además existe el riesgo de que su compra resulte un engaño, al recibir un equipo con partes usadas o de baja calidad, un sistema operativo y aplicaciones piratas que no podrá actualizar, o memorias dañadas que vuelvan inestable su computadora. Considere también el poco soporte técnico y la escasa garantía que estos equipos pueden ofrecer.
- Al adquirir programas para su computadora, asegúrese que éstos estén diseñados para trabajar en Microsoft® Windows o en Apple® Mac OS X, dependiendo del sistema operativo de su computadora. Verifique que su máquina cumpla con los requerimientos mínimos del programa.
- En cuanto a juegos se refiere, existe más variedad de programas para Microsoft® Windows. Por otro lado, si desea disfrutar gran variedad de juegos, lo más recomendable es adquirir una consola de juegos para evitar que su computadora se vuelva inestable al tener cargados demasiados juegos.
- Recuerde que una computadora se vuelve obsoleta sólo cuando realmente deja de cubrir sus necesidades y no cuando aparecen equipos con características más avanzadas.

Cómo seleccionar un sistema operativo

- Si desea transitar entre los sistemas operativos Microsoft® Windows XP y Apple® Mac OS X, y está familiarizado con uno de ellos, la transición no es complicada.
- Existen más programas diseñados para Microsoft® Windows que para Mac OS X. Sin embargo, la brecha cada día se reduce más. Existen ya versiones para ambos sistemas de los programas más frecuentemente usados, como el MS Office, el Adobe Photoshop CS o FileMaker 7, por nombrar algunos; además, los archivos que generan ambos sistemas son compatibles, es decir, un archivo de Word creado en una Apple puede ser leído sin problemas por Windows y viceversa.
- Las computadoras con Microsoft® Windows emplean los procesadores de la marca Intel y AMD, como el Pentium 4 y el Athlon XP, mientras que las Apple usan el PowerPC G4 y G5 de la marca IBM. Para encontrar puntos de comparación vea las conclusiones de este estudio.
- Apple (que maneja Mac OS X) y Sony (que ofrece Windows XP) proporcionan en todos sus modelos un conjunto de programas (Apple iLife'04 y Sony Experience VAIO) que le permitirán editar sus propias películas si cuenta con una videocámara digital, para luego grabarlas en un DVD (su computadora debe contar con grabador de DVDs). Lo mismo ocurre para organizar las fotos tomadas con una cámara digital o escuchar música en formato MP3 sin tener que comprar por separado estos programas. Adicionalmente, Apple proporciona en sus nuevos modelos un programa que le permitirá crear su propia música digital.

Ficha técnica

Fecha de realización del estudio: 1 de abril al 31 de mayo de 2004
Periodo del muestreo: 22 de abril al 26 de mayo de 2004
Marcas analizadas: 8
Modelos analizados: 24
Núm. de pruebas por modelo: 6 (Apple®), 9 (Microsoft® Windows)
Núm. total de pruebas: 204
Núm. total de ensayos: 1,296

Computadoras que emplean el sistema operativo Mac OS X

Marca / Modelo / País de origen	Atributos básicos (procesador y velocidad, memoria RAM, disco duro, tipo y tamaño de pantalla) Mayor información en la página 32	Información al consumidor	Aplicaciones de oficina	Multimedia	Aplicaciones gráficas	Aplicaciones gráficas de alto desempeño
Apple / Power Mac G5 Dual / E. U. *	Power PC G5 Dual a 2 GHz, 512 MB, 160 GB, plana 20"	Incompleta 5, 6	E	E	E	E
Apple / iMac 20" Superdrive / China	Power PC G4 a 1.25 GHz, 256 MB, 80 GB, plana 20"	Incompleta 5, 6	E	MB	B	MB
Apple / iMac 17" Superdrive / China	Power PC G4 a 1.25 GHz, 256 MB, 80 GB, plana 17"	Incompleta 5, 6	E	MB	B	MB
Apple / eMac 17" Combo / E. U.	Power PC G4 a 1 GHz, 256 MB, 60 GB, monitor 17"	Incompleta 5, 6	MB	B	B	B

* Este modelo se considera de alto desempeño.

Computadoras de desempeño alto que emplean el sistema operativo Windows XP

Marca / Modelo / País de origen	Atributos básicos (procesador y velocidad, memoria RAM, disco duro, tipo y tamaño de pantalla) Mayor información en la página 32	Información al consumidor	Aplicaciones de oficina	Multimedia	Creación de multimedia	Aplicaciones gráficas	Aplicaciones gráficas de alto desempeño
Acer / Aspire T130 / China	Athlon 64 3000+ a 2.0 GHz, 512 MB, 120 GB, plana 17"	Incompleta 1, 2, 3, 7	E	E	E	E	E
Lanix / Brain 2700 / México	Pentium 4 HT a 3 GHz, 512 MB, 120 GB, plana 17"	Incompleta 2, 3, 4	E	E	E	E	E
Sony / Vaio PCV-W600M / Japón	Pentium 4 a 2.66 GHz, 512 MB, 120 GB, plana 17.5"	Completa	E	E	E	E	B
Acer / Veriton 7600GT / E. U.	Pentium 4 HT a 3 GHz, 512 MB, 80 GB, monitor 17"	Incompleta 1, 2, 3, 7	E	E	E	E	MB
Dell / Dimension 4600 / E. U.	Pentium 4 HT a 3 GHz, 512 MB, 80 GB, plana 17"	Completa	E	E	E	MB	MB
IBM / ThinkCentre 8184-NSW / México	Pentium 4 HT a 3.2 GHz, 512 MB,40 GB, monitor 17"	Completa	E	E	E	MB	MB
Lanix / Titan 2700 / México	Pentium 4 HT a 2.8 GHz, 512 MB, 80 GB, monitor 17"	Incompleta 2, 3, 4	E	E	E	MB	MB

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien

Notas sobre la información al consumidor

1. Las unidades de las características de alimentación (en el instructivo) no están como lo marca la norma.
2. Las unidades de las características de alimentación (en el marcado) no están como lo marca la norma.
3. La garantía no especifica que incluye los gastos de transportación del producto dentro de su red de servicio.
4. La garantía no indica dónde se pueden obtener partes, consumibles y accesorios.
5. El instructivo no presenta las características nominales de alimentación y la leyenda que invite a leerlo.
6. La
7. El instructivo no presenta leyenda que invite a leerlo.

Quién es Quién
en los precios

Precios en la Ciudad de México					
Mínimo	Tienda	Máximo	Tienda	Mínimo internet	Sitio
61,177.00	Mac Store	63,160.00	Sony Computer Shop		
31,330.00	Mac Store	31,959.00	Compudabo		
25,499.00	Office Max	26,749.00	Compudabo	26,485.00	alkimiawebsites.com
11,043.67	Centro de Cómputo LPV	13,954.00	Hiperlumen		

Foto Juan José Morín

Precios en la Ciudad de México					
Único encontrado	Tienda	Mínimo	Tienda	Máximo	Tienda
26,599.00	Palacio de Hierro				
25,071.00	Corporativo Lanix				
		23,399.00	Office Max	23,999.00	Compudabo • Liverpool • Office Depot • Palacio de Hierro • Sears • Sony Computer Shop
27,156.30	Dell México				
16,823.21	IBM de México • Comercialización y Servicios				
14,457.80	Corporativo Lanix				

Precios en la Ciudad de México

En México, existen más de 150 empresas que fabrican o ensamblan computadoras, además de 1,223 distribuidores que comercializan más de 10 marcas a través de una gran cantidad de modelos. Los precios de los 24 modelos analizados por el Laboratorio se buscaron en las 21 ciudades donde opera el programa *Quién es quién en los precios* entre los días 24 de mayo y 7 de junio de 2004. Encontramos los precios de 23 modelos, pues el modelo Veriton 7600GT de la Marca Acer no estaba a la venta al momento de levantar los precios en los establecimientos comerciales seleccionados para este propósito. Por razones de espacio, se presentan sólo los precios de la Ciudad de México, y de León y Mérida (pág. 32). La información de las otras 18 ciudades está disponible en el Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República Mexicana.

Fuente Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales

Computadoras de desempeño medio que emplean el sistema operativo Windows XP

Marca / Modelo / País de origen	Atributos básicos (procesador y velocidad, memoria RAM, disco duro, tipo y tamaño de pantalla) Mayor información en la página 32	Información al consumidor	Aplicaciones de oficina	Multimedia	Creación de multimedia	Aplicaciones gráficas	Aplicaciones gráficas de alto desempeño
Dell / Optiplex GX270T / E. U.	Pentium 4 a 2.6 GHz, 512 MB, 40 GB, plana 15"	Completa	E	E	E	MB	B
IBM / ThinkCentre 8191-LSS / México	Pentium 4 a 2.8 GHz, 256 MB, 80 GB, monitor 17"	Completa	E	MB	E	MB	B
Dell / Dimension 2400 / E. U.	Pentium 4 a 2.8 GHz, 256 MB, 80 GB, plana 17"	Completa	MB	E	E	MB	B
Hewlett Packard / Pavilion t450m / México	Pentium 4 HT a 2.8 GHz, 512 MB, 120 GB, plana 19"	Completa	E	B	MB	MB	B
Hewlett Packard / Pavilion t430m / México	Athlon XP 3000+ (2.16 GHz), 256 MB, 80 GB, plana 15"	Completa	E	B	MB	MB	B
IBM / ThinkCentre 8185-F5U / México	Pentium 4 HT a 3 GHz, 512 MB, 40 GB, monitor 17"	Completa	E	MB	MB	B	B
Compaq / Presario SR1020LA / México	Pentium 4 a 2.6 GHz, 256 MB, 40 GB, monitor 17"	Completa	MB	E	MB	MB	B
Acer / Aspire T310 / E. U.	Pentium 4 HT a 2.6 GHz, 256 MB, 120 GB, monitor 17"	Incompleta 1, 2, 3, 7	MB	E	B	E	MB
Sony / Vaio PCV-RS30MV / E. U.	Pentium 4 HT a 2.6 GHz, 256 MB, 80 GB, plana 15"	Completa	MB	E	B	MB	B

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Notas sobre la información al consumidor

1. Las unidades de las características de alimentación (en el instructivo) no están como lo marca la norma.
2. Las unidades de las características de alimentación (en el marcado) no están como lo marca la norma.
3. La garantía no especifica que incluye los gastos de transportación del producto dentro de su red de servicio.
4. La garantía no indica dónde se pueden obtener partes, consumibles y accesorios.
5. El instructivo no presenta las características nominales de alimentación y la leyenda que invite a leerlo.
6. La garantía no presenta algunos aspectos requeridos por la norma nacional dado que el fabricante ofrece una garantía internacional.
7. El instructivo no presenta leyenda que invite a leerlo.

Computadoras para uso básico que emplean el sistema operativo Windows XP

Marca / Modelo / País de origen	Atributos básicos (procesador y velocidad, memoria RAM, disco duro, tipo y tamaño de pantalla) Mayor información en la página 32	Información al consumidor	Aplicaciones de oficina	Multimedia	Creación de multimedia	Aplicaciones gráficas	Aplicaciones gráficas de alto desempeño
Compaq / Presario SR1015LA / México	Athlon XP 2500+ (1.83 GHz), 256 MB, 40 GB, monitor 17"	Completa	E	B	B	MB	R
Hewlett Packard / Pavilion a510m / México	Athlon XP 2500+ (1.83 GHz), 256 MB, 40 GB, monitor 17"	Completa	MB	B	B	MB	R
Acer / AcerPower F1 / E. U.	Celeron a 2.6 GHz, 256 MB, 40 GB, monitor 15"	Incompleta 1, 2, 3, 7	MB	E	R	R	R
Lanix / Titan 2100 / México	Celeron a 2.4 GHz, 256 MB, 40 GB, monitor 15"	Incompleta 2, 3, 4	MB	B	R	R	R

* Este modelo se considera de alto desempeño.

Quién es Quién en los precios

Precios en la Ciudad de México							
Único encontrado	Tienda	Mínimo	Tienda	Máximo	Tienda	Mínimo internet	Sitio
12,478.71	Dell México						
11,419.78	IBM de México • Comercialización y Servicios						
18,075.05	Dell México						
		27,990.00	Cibernética Integral	32,299.00	Sears	**27,830.78**	paguito.com
		15,990.00	Cibernética Integral	18,609.00	Liverpool	**14, 045.00**	pcenlinea.com
14,652.26	IBM de México • Comercialización y Servicios						
		11,902.50	Súper BBS	13,999.00	Elektra	**10,430.00**	computerland.com.mx
		13,512.50	Súper BBS	15,260.00	Palacio de Hierro	**11,702.00**	tecnofin.com.mx
		15,500.00	Plaza de la Computación, local 31	17,028.00	Compudabo	**14,781.74**	sonystyle.com.mx

Los precios en internet

Encontramos los precios en algunas tiendas virtuales en internet de los modelos analizados en el Laboratorio. En la mayoría de los casos, estos precios son menores a los de establecimientos comerciales. Aunque es muy probable que usted encuentre algunos de los modelos de este análisis a precios inferiores en los sitios www.mercadolibre.com y www.deremate.com, estos sitios son de subasta, por lo que debe tener en cuenta que la operación no es directa con el fabricante o distribuidor autorizado.

Fuente Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales

Precios en la Ciudad de México							
Único encontrado	Tienda	Mínimo	Tienda	Máximo	Tienda	Mínimo internet	Sitio
		8,490.00	Cibernética Integral	9,995.00	Elektra	**7,575.65**	paguito.com
8,999.90	Corporativo Lanix					**9,363.00**	pcenlinea.com
9,348.35	JG Sistemas Informática • Radom Informática					**7,420.00**	tecnofin.com.mx
		10,999.75	Costco • Sony Computer Shop • Sam's Club • Cibernética Integral • HP World • Comercial Mexicana • Centro de Cómputo LPV • Carrefour • Súper BBS	12,999.00	Palacio de Hierro		

Atributos

		Disco duro			Unidades lectoras			Unidad DVD				Memoria de video			Puertos					Ranuras				Mó-dem	
Marca	**Modelo**	**a1**	**a2**	**a3**	**a4**	**a5**	**a6**	**a7**	**a8**	**a9**	**a10**	**a11**	**a12**	**a13**	**b1**	**b2**	**b3**	**b4**	**b5**	**b6**	**b7**	**b8**	**b9**	**b10**	**Software adicional**
Acer Power F1	Acer	40		√	√		√					32		√		6		√	√					√	MS Windows Media Player (música)
Acer	Veriton 7600 GT	80	√		√		√					64				8		√	√					√	MS Windows Media Player (música)
Acer T310	Aspire	120	√		√				√				64	√		6		√	√					√	MS Windows Media Player (música)
Acer	Aspire T130	120	√		√			√			√		128	√		6	2	√	√	√	√	√	√	√	MS Windows Media Player (música)
Apple	iMac 17" Superdrive	80	√							√			64	√	2	3	2							√	Apple iLife: iPhoto (foto), iMovie (video), iDVD (grabación DVD), iTunes y Garageband (reproducción y música)
Apple	iMac 20" Superdrive	80	√							√			64	√	2	3	2							√	Apple iLife: iPhoto (foto), iMovie (video), iDVD (grabación DVD), iTunes y Garageband (reproduce y crea música)
Apple Combo (1)	eMac 17"	60	√						√				32	√	5		2							√	Apple iLife: iPhoto (foto), iMovie (video), iTunes (creación de música)
Apple G5 Dual (2)	Power Mac	160	√							√			64		2	3	2							√	Apple iLife: iPhoto (foto), iMovie (video), iDVD (grabación DVD), iTunes y Garageband (reproducción y creación de música)
Compaq SR1015LA	Presario	40		√	√		√					64		√		6	1	√	√					√	MS Works (texto,tablas, etc.), Enciclopedia Encarta 2004
Compaq	Presario SR1020LA	40		√	√		√					64		√		6	1	√	√	√	√	√	√	√	MS Works (texto,tablas,etc.), Enciclopedia Encarta 2004
Dell	Dimension 2400	80	√		√	√			√			64		√		6		√	√					√	MS Works (texto, tablas, etc.)
Dell	Dimension 4600	80	√		√		√	√				64		√		8		√	√					√	MS Office Small Business Edition 2003 (texto, tablas, presentaciones, etc.)
Dell	Optiplex GX270T	40	√		√			√				64				8		√	√						MS Windows Media Player (música)
Hewlett Packard	Pavilion a510m	40		√	√		√					64		√		6	2	√	√					√	MS Works (texto, tablas, etc.), Enciclopedia Encarta 2004
Hewlett Packard	Pavilion t430m (3)	80	√		√		√	√				64		√		6	2	√	√	√	√	√	√	√	HP Image Zone (fotos), MS Works (texto, tablas, etc.), Enciclopedia Encarta 2004
Hewlett Packard	Pavilion t450m (4)	120		√	√			√			√		128	√		6	2	√	√	√	√	√	√	√	HP Image Zone (fotos), MS Works (texto, tablas, etc.), ArcSoft ShowBiz 2 (video), Enciclopedia Encarta 2004 y 2 juegos
IBM	ThinkCentre 8191-LSS	80	√		√	√						64				6		√	√						MS Windows Media Player (música)
IBM	ThinkCentre 8185-F5U	80	√		√			√				64				8		√	√						Software de seguridad IBM, MS Windows Media (música)
IBM	ThinkCentre 8184-NSW	40	√		√			√				64				8		√	√						Software de seguridad IBM, MS Windows Media (música)
Lanix	Titan 2700	80	√		√		√	√				64		√		6		√	√					√	MS Windows Media Player (música)
Lanix	Titan 2100	40	√		√			√				64		√		6		√	√					√	MS Windows Media Player (música)
Lanix	Brain 2700	120	√		√			√			√		256	√		6		√	√					√	MS Windows Media Player (música)
Sony	Vaio PCV-RS30M	80	√		√		√	√				64		√		7	2		√		√	√	√	√	PictureGear Studio y Adobe Photoshop Elements 2.0 (fotos), Dvgate Plus (video) y Real One (música)
Sony	Vaio PCV-W600M (5)	120	√							√		32		√		4	1							√	PictureGear Studio y Adobe Photoshop y Premiere LE (video), Elements 2.0 (fotos), Dvgate Plus (video) y Real One (música)

Significado de los atributos

Atributos principales

a1[XX] Disco duro de XX GB
a2 Disco duro de 7200 rpm
a3 Disco duro de 5400 rpm
a4 Drive de 3.5 pulgadas para discos flexibles
a5 Unidad CD-ROM
a6 Unidad CD-RW
a7 Unidad DVD-ROM
a8 Unidad DVD-ROM/CD-RW
a9 Unidad DVD-RW/CD-RW
a10 Unidad DVD+RW/CD-RW
a11[XX] XX MB de memoria de video compartida
a12[XX] XX MB de memoria de video dedicada a través de tarjeta aceleradora de gráficos
a13 bocinas incluidas

Puertos y ranuras para memoria

b1[XX] XX puertos USB 1.1
b2[XX] XX puertos USB 2.0
b3[XX] XX puertos FireWire 400
b4 Puerto serie
b5 Puerto paralelo
b6 Ranura para memoria SD
b7 Ranura para memoria SmartMedia
b8 Ranura para memoria MS PRO
b9 Ranura para memoria CF
b10 Modem de 56K

Notas

(1) Salida DVI para monitores planos o TVs digitales
(2) Doble procesador G5, entrada y salida óptica de audio digital, 1 puerto Firewire 800, puerto de red Gigabit de 100/1000 BASE-T, Disco duro tipo serial-ATA.
(3) WebCam
(4) Teclado y ratón inalámbricos, WebCam, entrada de audio y video RCA convencional, sintonizador de TV
(5) Ranura para PCD CARD
(6) Todos los modelos analizados presentan entrada para micrófono, salida para audífonos y tarjeta de red Ethernet 10/100 BASE-T.
(7) Todos los fabricantes ofrecen 1 año de garantía

Quién es Quién en los precios

Precios de computadoras de escritorio en tiendas de León y Mérida

Marca / Modelo	Ciudades seleccionadas							
	León				Mérida			
	Precio mínimo	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo	Tienda	Precio mínimo	Tienda
Emplean el sistema operativo Mac OS X								
Apple iMac 17" Superdrive					25,499.00	Office Max		
Desempeño alto que emplean el sistema operativo Windows XP								
Sony Vaio PCV-W600M	23,999.00	Liverpool • Fábricas de Francia	25,000.00	PC Market	23,999.00	Liverpool • Office Depot • Office Max		
De desempeño medio que emplean el sistema operativo Windows XP								
Compaq Presario SR1020LA	11,699.00	Office Depot • Office Max	13,599.00	Sears	13,499.00	Liverpool	13,999.00	Salinas y Rocha • Mega Elektra
Acer Aspire T310	13,195.00	PC Market			13,350.00	Absolut Computadoras	13,500.00	Génesis
Hewlett Packard Pavilion t430m	15,929.00	Office Depot • Office Max	18,609.00	Liverpool • Fábricas de Francia	18,599.00	Sears	18,609.00	Liverpool
Sony Vaio PCV-RS30MV	16,149.00	Office Depot	17,625.00	PC Market	16,999.00	Carrefour • Office Depot • Liverpool • Office Max • Sears	17,210.00	Absolut Computadoras
Hewlett Packard Pavilion t450m	32,299.00	Sears						
Para uso básico que emplean el sistema operativo Windows XP								
Compaq Presario SR1015LA	8,459.00	Office Depot	9,899.00	Sears	8,459.00	Office Max	9,399.00	Office Depot
Acer AcerPower F1	8,700.00	PC Market			8,845.00	Absolut Computadoras	8,861.90	Grupo C.P.M.
Hewlett Packard Pavilion a510m	10,709.00	Office Depot • Office Max	12,399.00	Liverpool • Fábricas de Francia	10,999.00	Carrefour • Soriana	12,249.00	Sears

Precios en las ciudades de León y Mérida

En cada una de estas ciudades se encontraron los precios de 10 distintos equipos. Como se observa en el cuadro, y a causa de que parte importante de la oferta está dirigida a un mercado relativamente escaso e integrado por consumidores con cierto grado de especialización, la venta de estos equipos se realiza principalmente en tiendas especializadas en la venta de equipos de cómputo y en algunas tiendas departamentales; aunque en menor grado, también se realiza en supermercados como Carrefour y Soriana. Aun así, en las dos ciudades los precios más bajos se encontraron en las tiendas especializadas.

Fuente Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales

Foto Juan José Morín

Foto Juan José Morín

Buenos hábitos...

- Actualice regularmente su sistema operativo con las últimas adecuaciones al sistema, por ejemplo "parches" del programa que corrigen deficiencias y mejoran el desempeño y la seguridad (www.microsoft.com o www.apple.com). Por lo regular, las actualizaciones son gratuitas.
- También es necesario tener actualizados los controladores de su sistema de video, disco duro, etc. (visite la página del fabricante de su computadora) y de los programas que tenga instalados.
- Siempre esté al pendiente de sus hijos cuando naveguen por internet. Verifique los sitios que visitan y las personas que contactan.

Recomendaciones de uso

- **Antes de trabajar con su nueva computadora**, es importante revisar el manual del usuario, en particular lo referente a restricciones y precauciones, a fin de evitar errores en la configuración o instalación de su equipo. En especial, verifique si el CPU de su computadora tiene un interruptor cercano al lugar donde se conecta el cable de alimentación (normalmente de color naranja con un número grabado en él); este deberá estar puesto en la posición de 115 volts.

- **Cuando encienda su computadora por primera vez**, no conecte dispositivos como impresoras o escáners. Éstos deben conectarse o instalarse después de completar la configuración inicial de su computadora.

- **Es recomendable conservar un respaldo** en discos de sus archivos más importante.

- **Si dispone de una pantalla plana LCD**, procure no tocar la superficie de la misma con las uñas o las puntas de lápices o bolígrafos. Para limpiarla, consiga en tiendas especializadas telas suaves y líquidos especiales para este tipo pantallas. Al limpiar la pantalla, la computadora debe estar apagada.

- **Si es usuario de internet** o acostumbra intercambiar información en discos, es recomendable adquirir un programa antivirus para proteger su equipo y actualizarlo constantemente. Existen virus capaces de dañar su computadora aún con esta protección, por lo que es recomendable no incursionar en páginas dudosas ni abrir correos de personas que no conoce o con información extraña.

- **Para la protección de su equipo** le sugerimos adquirir un regulador de voltaje de 300 W o más. Si en su domicilio es común que falle la energía eléctrica, le recomendamos mejor adquirir una fuente de energía ininterrumpible (*No-Break*) de 500 W (revise el consumo de la computadora), con una autonomía de al menos 5 minutos para que pueda guardar su trabajo.

- **Considere la posibilidad de adquirir** para su equipo un teclado y/o ratón inalámbricos, en especial los de tecnología Bluetooth, ya que le permitirán mayor libertad de uso. Algunos equipos analizados en este estudio ya los incluyen.

- **Algunos de los modelos analizados** ya no cuentan con lector de discos *floppy disks* (3 1/2"). Estos ya han sido reemplazados por los discos grabables (CD-R) y regrabables (CD-RW), y más recientemente por las memorias flash USB que son del tamaño de una cajita de goma de mascar y pueden almacenar aproximadamente la información de 88 *floppy disks*. Si aún tiene información guardada en *floppy disks* o no dispone de otro medio distinto a estos discos para transferir su información de una computadora anterior a una nueva, tiene cuando menos tres opciones: *a*) adquirir para su actual computadora alguno de los nuevos medios de almacenamiento como los mencionados antes; *b*) solicitar a algún conocido, en la escuela u oficina, que le transfiera su información a CD-R, o bien, *c*) conseguir una unidad externa grabadora de CDs.

- **Para mejorar el desempeño de su equipo**, lo más práctico es incrementar la memoria RAM; sin embargo, dado que existen diversos tipos de memorias, es importante consultar las especificaciones de su equipo (ver manual) para saber cuál es la más apropiada y la manera correcta de instalarla.

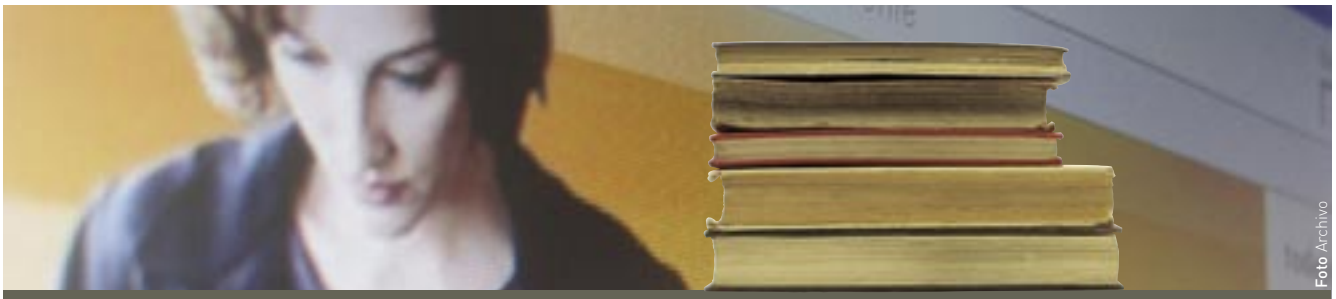


Foto Archivo

Glosario

Bit. Es la unidad básica de información que maneja una computadora.
Byte. 8 bits forman un byte. El byte es la unidad de medida de la cantidad de información grabada en su computadora (ya sea en su disco duro, CD-ROM's, discos flexibles, etc.). Así, la letra 'A' es representada por 1 byte (8 bits) y la palabra 'Hola', por 4 bytes.
Bluetooth. Tecnología de conexión inalámbrica que es usada por algunos modelos de ratones, teclados, PDAs, teléfonos celulares, impresoras, etc., que permite la comunicación entre el CPU y estos periféricos dentro de un rango de 10 metros.
Conectividad Plug&Play (conectar y usar). Característica que ofrece el sistema operativo para que con cualquier dispositivo periférico –por ejemplo una impresora o un ratón– sólo se requiera conectarlo para usarlo sin la necesidad de instalar previamente en su computadora un programa controlador especial.
CPU (Unidad Central de Procesamiento). Es el corazón de la computadora; en ella residen los componentes más importantes como el procesador y el disco duro.
Disco duro. Es un dispositivo interno donde se almacena físicamente el software, es decir, los programas de la computadora, el sistema operativo y los archivos de trabajo.
Desfragmentar. Es la función que permite ordenar y reconstituir los archivos contenidos en su disco duro que durante su uso normal tienden a fragmentarse en varias secciones separadas en la superficie del disco duro.
Hardware. Es el conjunto de componentes electrónicos, tarjetas, periféricos y equipo que conforman un sistema de computación.
Mbps. Megabits por segundo; equivale a transferir 1 millón de bits por segundo.
Memoria RAM (Memoria de Acceso Aleatorio). Circuito electrónico que permite que los programas que se están usando en la computadora tengan un espacio donde puedan funcionar. La cantidad de memoria RAM se indica en MB.
Monitor CRT (Tubo de Rayos Catódicos). Dispositivo similar a un televisor que permite visualizar los programas de la computadora.
Modelaje 3D (Realidad virtual). Se refiere a la creación en computadora de objetos complejos de 3 dimensiones mediante el uso de programas gráficos de alto desempeño.
Navegador de Internet. Programa que permite a una computadora conectada a internet tener acceso a los sitios que hay en la red mundial de información (World Wide Web).
Pantalla Plana LCD (*Flat Panel Liquid Crystal Display*). Es la denominación que reciben las pantallas delgadas de cristal líquido que logran imágenes excelentes en color y contraste.
Píxel. Elemento gráfico más pequeño (punto) que exhibe la pantalla para generar una imagen.
Procesador. Circuito principal de una computadora, donde se llevan a cabo todos los cálculos matemáticos que permiten que los programas puedan realizar sus funciones.
Puerto. Circuito electrónico que permite conectar la computadora con dispositivos como cámaras digitales, escáners, impresoras, ratones, etc., mediante un cable especial.
Realidad virtual. Vea Modelaje 3D.
Resolución. Número de píxeles en posición horizontal y de líneas en posición vertical que aparecen en toda la pantalla. A mayor resolución mayor nitidez imagen.
Sistema operativo. Programa principal que a manera de administrador de recursos permite que el resto de los programas instalados en la computadora puedan operar sobre todos los dispositivos físicos instalados (disco duro, memoria RAM, módem, etc.).
Software. Programas del sistema, utilerías o aplicaciones para computadora, expresados en un lenguaje de máquina.
Tecnología HyperTransport. Permite la intercomunicación entre los distintos dispositivos de una computadora (memoria, disco duro, etc.) para hacerla eficiente y rápida. Las computadoras que presentan esta característica son las Apple G5.
Tecnología Hyper-Threading. Logra que un solo procesador sea interpretado por el sistema como dos procesadores. De acuerdo con las pruebas realizadas en el presente estudio, el sistema logra un desempeño igual a 1.2 procesadores en lugar de 1.
Unidad lectora (Drive). Nombre de los dispositivos que permiten leer distintos medios externos de almacenamiento (disco de 3.5", CDs, DVDs).
Velocidad de reloj (frecuencia de operación). Velocidad del reloj interno de un microprocesador; normalmente se especifica en megahertz (MHz) o gigahertz (GHz) y determina el ritmo al que se efectúan las operaciones dentro de la circuitería de procesamiento interno de la computadora.
Wi-Fi (*Wireless Fidelity*). Tecnología de comunicación inalámbrica con un alcance de hasta 100 metros empleada principalmente para crear redes de computadoras de manera inalámbrica, o bien, para conectarse a Internet sin cables. Su computadora requiere de una tarjeta Wi-Fi para obtener esta funcionalidad, además de una base inalámbrica y un prestador de este servicio (visite www.wi-fi.org)

Sobre las unidades lectoras (Drives)

La mayoría de las computadoras vienen con al menos una unidad lectora o combinaciones. La siguiente guía le explica lo que ofrece cada una de ellas.

Floppy Disk de 3.5 pulgadas. Es la más común; utiliza discos flexibles de 1.44 MB de capacidad, que resulta ya muy limitada.

CD-ROM (Disco Compacto–Memoria de sólo Lectura). Es el medio óptico de almacenamiento más común en la actualidad, y en él se graban datos, programas, fotos, etc. La unidad CD-ROM lee estos discos.

CD-RW (Disco Compacto Re-escribible). Puede leer CD's de audio y CD-ROM's, además de grabar datos (hasta 700 MB), audio y video de baja resolución una sola vez en discos CD-R (grabables), o grabar varias veces en discos CD-RW (re-escribibles). Los discos CD-R y CD-RW son económicos y resultan una alternativa muy útil para respaldar su información.

Combo DVD-ROM / CD-RW (Disco Versátil Digital-Memoria de sólo Lectura). Similar a la unidad CD-RW con la ventaja de que puede leer los nuevos discos DVD-ROM que tienen una mayor capacidad de almacenamiento (4.7 GB) y reproducir las películas en formato DVD-Video.

Unidades grabadoras de DVD. Existen varias versiones, sin embargo las más comunes son DVD-R/RW y DVD+R/RW, donde las versiones –R y +R permiten grabar datos, audio o video como en un CD-R una sola vez, mientras que en las versiones –RW y +RW se puede grabar sobre ellos al menos 1,000 veces. Aunque son muy similares, no son totalmente compatibles entre sí, es por ello que debe de asegurarse de adquirir aquellos discos que sean compatibles con la unidad grabadora de que disponga. Para mayor información visite el sitio en internet: www.dvddemystified.com/dvdfaq.html

Centros de atención a clientes

Los siguientes fabricantes o importadores de computadoras de escritorio cuentan con centro de atención a clientes:

Acer, Apple, Compaq, Dell, Hewlett Packard, IBM, Lanix, Sony.

La forma de entrar en contacto con ellos aparece en el empaque del producto, la garantía o el manual de usuario, donde se indican el teléfono y la dirección. De igual forma, usted puede consultar el sitio en internet de cada fabricante.

Conclusiones y recomendaciones generales

- Todos los equipos analizados son competentes para atender las aplicaciones más comunes como procesador de palabras, hoja de cálculo, navegación ocasional por Internet y juegos que no implican secuencias de imágenes demasiado elaboradas.
- Los equipos más sencillos y económicos resultan suficientes para navegar por internet y realizar los trabajos más frecuentes, y a partir de dichas configuraciones es posible escalar en complejidad y costos hasta las computadoras diseñadas para el usuario más entusiasta o profesional que requiere o desea el máximo poder de cómputo disponible.
- Al realizar pruebas de alto desempeño en equipos con 512 MB de memoria RAM y tarjetas aceleradoras de video con al menos 64 MB de VRAM que cuentan con los procesadores más robustos y potentes, se encontró que el equipo más rápido y que sirvió como punto de comparación (al cual se le asignó un valor de 100%) fue el IBM PowerPC G5 Dual, que opera a 2 GHz de velocidad, seguido por un Intel Pentium 4 HT a 3 GHz que tardó más (123%), y por el AMD Athlon 64 a 2 GHz (125%). Estos resultados permiten concluir que los procesadores de 64 bits que están saliendo al mercado (IBM PowerPC G5 y AMD Athlon 64) logran mejores desempeños con menores velocidades de reloj (ver glosario) comparados con los procesadores de 32 bits (Intel Celeron, Pentium 4 y 4 HT, IBM PowerPC G4 y AMD Athlon XP).
- Con base en la prueba anterior, se detectó que en un mismo procesador (Intel Pentium 4 HT), cuando es probado con 256 MB de RAM, alcanza un valor de 243%, pero al incrementarle la memoria hasta 512 MB, el desempeño aumenta drásticamente logrando un valor de 126%. De igual forma, el IBM PowerPC G4, que con 256 MB de RAM obtuvo 280%, al probarlo con 640 MB mejoró notablemente, alcanzando 157%. En cambio, el procesador AMD Athlon XP e Intel Celeron (que alcanzó un valor de 308%), no aumentó tanto su desempeño al incrementar su memoria RAM, por lo que usarlos con 256 MB de RAM es suficiente.
- En términos generales los procesadores de menor desempeño son el Intel Celeron y el AMD Athlon XP, recomendados para el usuario que sólo requiere trabajos sencillos de texto, hojas de cálculo y navegación por Internet. En el intervalo medio de usuarios que buscan editar fotografías y videos, programar o diseñar planos, etc., se encuentran el Intel Pentium 4, el Pentium 4 HT hasta 2.8 GHz y el IBM PowerPC G4. Finalmente, si usted es un entusiasta de la computación, un fotógrafo profesional o un profesional del diseño que busca el máximo desempeño, puede recurrir al IBM PowerPC G5, al Intel Pentium 4 HT de 3 GHz o mayor, y al AMD Athlon 64, siempre y cuando cualquiera de ellos lo emplee con al menos 512 MB de memoria RAM.

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas al teléfono 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

Pesque los mejores productos... con nuestra red

www.profeco.gob.mx

Lo que encontrará en nuestro sitio de Internet:

Información sobre precios de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, pescados, útiles escolares y, en temporada, juguetes, entre otros. Además:

- La Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas Profeco
- Información acerca de nuestros servicios de orientación, asesoría y atención a quejas
- Resultados de los estudios de calidad publicados en la Revista del Consumidor
- El programa de radio El cuarto del consumo
- Ubicación de nuestras oficinas en el país
  y mucho más...

Para que no lo pesquen distraído,
¡consulte nuestros servicios en línea!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

ÚTILES ESCOLARES

El regreso a clases trae consigo la no siempre sencilla búsqueda de útiles escolares, dada la gran diversidad de productos y marcas que se comercializan en el mercado. Para auxiliarlo en esta tarea, investigamos para usted la calidad de estos productos. Éstos son los resultados.

Lo supimos acomodar y todo cupo en nuestro estudio de calidad para que la mochila de sus niños sólo contenga lo mejor: cuadernos, blocks, bolígrafos, lápices de color y escritura, bicolores, gomas, juegos de geometría, compases, reglas, sacapuntas, tijeras, plastilinas, crayones, lápices adhesivos y pegamento blanco.

Dada la variedad de productos analizados en nuestro Laboratorio, se reportan los resultados en las tablas correspondientes, indicándose junto a éstas el tipo de pruebas a que se sometió cada producto.

Cabe resaltar que la gran mayoría de útiles analizados incluyen la información que están obligados a ofrecer al consumidor; al pie de cada tabla se señalan los pocos que no cumplieron plenamente, y lo mismo ocurrió cuando algún producto presentó alguna falla particular. De igual manera, todos los bolígrafos, lápices, gomas, plastilinas y crayones fueron sometidos a pruebas de toxicidad, sin que se hayan encontrado problemas.

Como podrá observarse, muchos de los productos ofrecen una calidad análoga; en estos casos el precio o el gusto personal podrán guiar la elección.

No está de más recordar que la mayoría de los útiles utilizados en un ciclo escolar pueden ser reciclados en el siguiente ciclo.

Bolígrafos

Se analizaron bolígrafos de tinta oleosa y punto mediano. Las pruebas realizadas fueron las siguientes:

Rendimiento de tinta. Se determinó el consumo de tinta al trazar 150 metros lineales de escritura.

Calidad de escritura. En un trazo de 300 metros lineales se evaluó la calidad de escritura, su homogeneidad, nitidez y ausencia de manchado.

Información al consumidor, acabados y toxicidad. Ninguno de los bolígrafos analizados presentó problemas.

Bolígrafos

Marca / Modelo / Mecanismo / País de origen	Evaluación global	Consumo (g)	Prueba de desempeño de escritura
Pax / Tratto Uno / Con retráctil / Italia	**E**	E	E
Bic / Clic Stic / Con retráctil / México			
Office Depot / SKU # 9419 / Sin retráctil / China	**MB**	B	E
Wearever / Tec / Sin retráctil / México			
Azor / Twister Ultra / Con retráctil / Japón			
Zebra / Jimnie Mod. 7100 / Con retráctil / Indonesia			
Staedtler / Ballpoin 422 / Con retráctil / Nepal		E	MB
Bolex / Eco / Sin retráctil / México		B	E
Inoxcrom / Sclic Pen / Sin retráctil / España			
Inoxcrom / Sierra 1B-B / Sin retráctil / España			
Bic / Diamante MSD-11 / Sin retráctil / México			
Bic / Bus-12 / Con retráctil / India			
Pentel / NK91-A / Sin retráctil / E. U.			
Pentel / Hyperb V / Sin retráctil / Taiwán			
Bic / M-250-C / Sin retráctil / México		B	MB
Wearever / Iris / Sin retráctil / México			
Sunshine / Plubol / Sin retráctil / México		E	B
Faber-Castell / 62 / Sin retráctil / Perú		B	MB
Pilot / The Better / Sin retráctil / E. U.	**B**	B	B
Staedtler / Stick 430 / Sin retráctil / Gran Bretaña			
Pelikan / Pointec / Sin retráctil / Italia			
Bic / Velocity / Con retráctil / Corea			
Berol / Pop / Sin retráctil / México			
Bolex / Cristal / Sin retráctil / México		R	B
Bolex / Sin modelo / Sin retráctil / México	**R**	R	R
Bolex / Grip / Sin retráctil / México			
Bic / Atlantis / Con retráctil / Francia			
Azor / Hitt / Con retráctil / Taiwán	**D**	D	D

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre | D = Deficiente

Lápices de escritura, lápices de colores y bicolores

Las pruebas aplicadas fueron las siguientes:
Durabilidad. Se pesaron las muestras antes y después de trazar una línea de 100 metros.
Resistencia de puntillas. Mediante un ensayo de flexión se midió la fuerza necesaria para romper las puntillas.
Eficiencia del iluminado. Se verificó visualmente la uniformidad de la cera depositada sobre una hoja de papel bond con dimensiones estandarizadas.
Información al consumidor, acabados, toxicidad y eficiencia de borrado. Ninguno de los artículos presentó problemas.

Crayones

Se analizaron crayones delgados y gruesos. Las pruebas efectuadas fueron las siguientes:
Acabados. Se observó que los crayones no presentaran burbujas, fracturas del cuerpo o de la punta y que no tuvieran las etiquetas desprendidas o manchadas.
Eficiencia del iluminado. Se verificó visualmente la uniformidad de la cera depositada.
Durabilidad. Se verificó la cantidad de cera depositada en una hoja de dimensiones estandarizadas.

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Acabados	Eficiencia de iluminado	Durabilidad
Delgados				
Carmen / Regular / México	**E**	E	E	E
Crayola / Regular 50-0312 / México				
Inoxcrom / Inox color 17301 / España				
Colorcitos / 541669 / México		B	E	E
Carmen / Triangular / México	**MB**	B	E	B
Pincelin / Triangular 640806 / México				
Baco / 965452 / México	**B**	E	E	R
Bombin / 123736 / China				
Mussa / 601123 / México		E	B	B
Stafford / Regular 703020 / México		B	B	B
Norma / Regular 25131 / Taiwán				
Pelikan / Regular 204054 / México	**R**	E	B	R
Gruesos				
Carmen / Extra Grueso 608417 / México	**E**	E	E	E
Crayola / Jumbo 50-0312 / México				
Colorcitos / 561018 / México		B	E	E
Pincelin / Triangular 640837 / México				
Baco / 965483 / México	**MB**	E	E	B
Carmen / Triangular / México		B	E	B
Makyko / 636205 / México				
Mussa / Extragrueso 603127 / México	**B**	E	B	B
Dixon Vividel / 467518 / México	**R**	B	B	R
Pelikan / Jumbo 204498 / México		E	B	R
Bombin / 123743 / China		B	B	R
Stafford / Jumbo 703185 / México				

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre | D = Deficiente

Lápices de color

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Resistencia de puntillas	Eficiencia de iluminado	Durabilidad
Faber-Castell / 11 24 12 Grip 2001, Acuarelable / Alemania	**E**	E	E	B
Faber-Castell / 120 4112, Metalic / Brasil		B	E	E
Norma / Supercolores / Indonesia				
Faber-Castell / HT/120112 / Brasil	**MB**	R	E	E
Dixon / Vividel / México		B	E	B
Faber-Castell / HT/120512, Triangular / Brasil				
Faber-Castell / 120 606, Seis lápices bicolores / Brasil				
Vinci / Fun Pro / México				
Norma / Colores / Indonesia				
Berol / Fantasy Bicolor / México	**B**	B	B	E
Pax / Cromocolor / Chile		E	B	B
Lapimex / Crasy Color / México				
Berol / Prismacolor Scholar / México		B	E	R
Crayola / 68-4012 / Brasil				
Barrilito / LCL12 / Tailandia				
Staedtler / Noris Club / Indonesia		E	B	R
Pax / Hexacolor / Chile		B	B	B
Pincelin / Triangular Bicolor / México				
Staedtler / Noris Club / Alemania		E	R	B
Berol / Fantasy / México		B	R	E
Pincelin / Triangular / México		E	R	B
Lapimex / Blanca Nieves / México		R	B	B
Faber-Castell / HT/120212, Color acuarelable / Brasil				
Berol / Jungla / México	**R**	B	R	B
Dixon / Mapita / México		R	B	R

Lápices de escritura

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Resistencia de puntillas	Desgastes
Office Depot / SKU # 30061 / Indonesia	**E**	E	E
Dixon / Métrico / E. U.			
Crayola / 1110 / Brasil			
Lapimex / Mercurio / México	**MB**	E	B
Lapimex / Master / México			
Lapimex / Rembrant / México			
Bic / Conté Criterium / Francia	**B**	E	R
Berol / Mirado Hexagonal / México		B	B
Faber-Castell / 1210/B / Brasil			
Rexel / Five Star / Reino Unido de la Gran Bretaña			
Dixon / Ticonderoga / E. U.			
Faber-Castell / 1205SB (Black Lead Pencil) / Brasil			
Faber-Castell / 933B / Brasil			
Faber-Castell / 996BR (Triangular) / Brasil			
Staedtler / 1321-2 A2 / Alemania		R	B
Faber-Castell / 1210TB (Triangular) / Brasil		B	R
Faber-Castell / 996B (Triangular) / Brasil		R	B
Pax / Cromo Graph / Chile	**R**	R	R

Bicolores

Berol / Verithin / México	**E**	E	B
Pincelin / Triangular / México		B	E
Lapimex / Check 5000 / México	**MB**	B	B
Dixon / Checar No. 2030 / México	**B**	B	R
Faber-Castell / 737 / Brasil		R	B

Cuadernos

Se analizaron productos con pasta dura y flexible, plastificados o no, engargolados, cosidos y pegados. Las pruebas fueron las siguientes:

Acabados. Se verificó que no presentaran defectos de impresión o manchas en sus hojas.

Resistencia en hojas y pastas. Se midió la fuerza necesaria para desprender las hojas y pastas; además, en las hojas se midió la resistencia al borrado; en pastas no plastificadas, la resistencia a humedecerse por sudor.

Blancura. Se determinó la blancura de las hojas de los cuadernos, comparándola entre las diferentes marcas.

Forma francesa plastificados

Marca / Modelo /Construcción / País de origen	Evaluación global	Resistencia en		Blancura en hojas
		hojas	pastas	
El Cid / Uno / Espiral metálico / México	**E**	E	E	E
Norma / Looney Tunes / Engargolado metálico / México		MB	E	MB
El Cid / Sweet Girl / Engargolado metálico / Colombia		B	E	E
Norma / Jean Book / Engargolado metálico / Colombia	**MB**	B	E	E
Norma / Dogs / Engargolado metálico / Colombia		E	B	E
Norma / Jean Book / Cosido / Colombia	**B**	B	B	E
Norma /Color / Cosido / Colombia		B	B	MB

Forma italiana plastificados

Norma / Jean Book / Engargolado metálico / Colombia	**E**	E	E	MB
Norma / Color / Cosido / Colombia		E	MB	E
Norma / Looney Tunes / Cosido / Colombia	**MB**	B	E	E
El Cid / Scooby-Doo Sports / Engrapado / Colombia		B	MB	E
El Cid / Eco Planet / Cosido / Colombia				

Forma profesional plastificados

El Cid / Uno / Engargolado metálico / México	**E**	MB	E	E
Norma / Ferrari / Engargolado metálico / México	**E**	B	E	E
El Cid / NFL / Engargolado metálico / Colombia	**E**	B	E	E
El Cid / Mucha Lucha / Espiral metálico / México	**E**	E	E	MB
El Cid / The Powerpuff Girls / Engargolado metálico / Colombia	**E**	B	E	MB
El Cid / Disney Princesas / Espiral metálico / México	**MB**	B	E	E
Scribe / S 2900 / Espiral metálico / México	**MB**	MB	B	B
Scribe / Spiderman / Engargolado metálico / México	**MB**	MB	B	B
Scribe / HuevoCartoon.com / Engargolado metálico / México	**MB**	MB	B	B
Scribe /D 4260 / Engargolado metálico / México	**MB**	B	B	E
Scribe / The Dog / Engargolado metálico / México	**B**	B	B	R
Scribe / Premium / Engargolado metálico / México	**B**	B	R	MB

Forma francesa no plastificados

Mead / Disney / Cosido / E. U.	**E**	E	E	E
Scribe / 340682 / Engrapado / México	**B**	MB	B	B

Forma italiana no plastificados

Mead / 43122 / Engrapado / México	**E**	E	MB	E
Scribe / S6141 / Engrapado / México		MB	E	E
Estrella / 147 / Engrapado / México	**MB**	B	MB	E
Estrella / 156 / Espiral metálico / México		MB	B	E

Block no plastificados

Formitec / B-08/ Pegado / México	**E**	E	E	MB
Mead / 59634 / Pegado / México	**MB**	E	B	E
Office Max / 242962 / Pegado / México	**B**	B	B	B
Estrella / 2760 / Pegado / México		B	B	E

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre | D = Deficiente

Forma profesional no plastificados

Marca / Modelo /Construcción / País de origen	Evaluación global	Resistencia en hojas	Resistencia en pastas	Blancura en hojas
Mead / X Sport / Espiral metálico / México	**E**	E	MB	E
Office max / 5392 / Espiral metálico / México		B	E	E
Scribe / Imagen / Espiral metálico / México		MB	E	B
Forsa / Love / Espiral metálico / México	**MB**	E	B	E
Urman / 982376 / Engargolado metálico / Chile		B	MB	E
CM / 734662 / Espiral metálico / México	**B**	MB	MB	E
Gigante / Origins of the World / Engargolado metálico / México		B	MB	E
Scribe / Escolar Mega / Espiral metálico / México		E	MB	MB
Scribe / Escolar / Espiral metálico / México		MB	MB	R

Gomas

Se analizaron gomas de vinil; las pruebas fueron las siguientes:

Acabados. Se verificó que no presentaran poros, manchas o materia extraña.

Eficiencia del borrado. Se realizó un ciclo de borrado sobre un papel rayado con un lápiz tipo HB.

Resistencia al desgaste. Se pesaron las gomas antes y después de la prueba de eficiencia del borrado para conocer el desgaste obtenido en un ciclo de borrado.

De vinil para lápiz

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Acabados	Eficiencia de borrado	% de desgaste
Berol / E-701 / E. U.	**E**	E	E	E
Lapimex / BS-30 / México				
Staedtler / Rasoplast / Alemania				
Pelikan / WS 30 / México				
Prang / 39702 / Malasia				
Maped / Domino / Francia		B	E	E
Barrilito / G0-360 / China	**MB**	E	B	E
Faber-Castell / 7086-30 / Malasia				
Milan / 19600 / España		E	E	B
Factis / Saja S-20 / España		B	B	E
Mercur / Flash 30 / Brasil				
Mussa / GSB-30 / México				
Pentel / Hi-Polimer / Taiwán	**B**	E	B	B
Baco / G-30 / México		B	B	B
Gigante / 537328 / Brasil	**R**	E	B	R
Arly / GB-60 / México		B	B	R

Sacapuntas

Las pruebas realizadas fueron las siguientes:

Acabados. Se revisó que no presentaran rebabas, aristas filosas, abolladuras o fracturas.

Funcionamiento. Se verificó el correcto funcionamiento afilando 3 lápices en forma continua.

Sacapuntas metálicos

Marca / Modelo / Mecanismo / País de origen	Evaluación global	Afilado	Funcionamiento
Barrilito / SPT 05 / China	**E**	E	E
Barrilito / SPT 07 / China			
Barrilito / SPT 08 / China			
Faber-Castell / 183100 / Alemania			
Filo / 1611 / México			
Maped / Satellite / Hong Kong			
Maped / CB 006700-2 / Hong Kong			
Maped / CB 006600-1 / Hong Kong			
Steadtler / 510 27 BK4 / Alemania			
Steadtler / 510 65 P80 / Alemania			

Sacapuntas de plástico

Marca / Modelo / Mecanismo / País de origen	Evaluación global	Afilado	Funcionamiento
Barrilito / SPT 04 / China	**E**	E	E
Faber-Castell / Neon / Brasil			
Filo / 1615 / México			
Maped / Vivo 06303 / Hong Kong			
Staedtler / 511 05 BK2 / Alemania			
A π C / Sp 10 / China	**MB**	B	E
Chateau / 4 / México			
Faber-Castell / ICE colors / Brasil			
Filo / 1604 / México			
Filo / 1606 / México			
Filo / 1601 / México			
Filo / 1603 / México			
Filo / 1605 / México			

Juegos de geometría

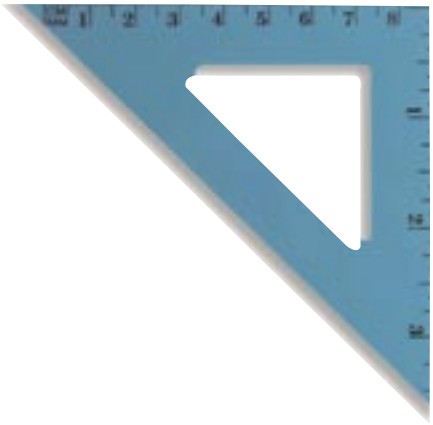
Las pruebas realizadas fueron las siguientes:

Acabados. Se verificó que no presentaran rebabas, rayaduras ni deformaciones.

Linealidad. Se realizaron trazos de líneas, las cuales debían ser uniformes.

Exactitud de la medición. Se verificó la exactitud de la escala.

Funcionamiento del compás. Se verificó su correcta trazabilidad.



Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Acabados	Linealidad	Exactitud de la medición	Funcionamiento del compás
Arly / Figuras geométricas / México	**MB**	B	E	E	E
Baco / No. 3 / México					No aplica
Disney / 1502 / México					
Disney / Princesas / México					
Filo / 1209 / México					
Filo / 1001 / México					
Filo / 1009 / México					
Filo / 1301 / México					
Filo / 1302 / México					
Gigante / No presenta / México					
Mendoza / 2041-est / México					
Mendoza / 2042-est / México					
Petigon / PG-01-02 / México					
Silco / Teens / México					
Silco / Kids / México					
Silco de Maped / Keeper Line / México					
Vinci / 8952 / México					
Baco / E-5070 / México *					
Baco / E-5050 / México *	**B**	B	B	E	E

* En la información al consumidor no indica contenido neto.

Compases

Las pruebas que se realizaron a los compases fueron las siguientes:

Acabados. Se verificó que no presentaran defectos como rebabas o mala aplicación de recubrimiento.

Eficiencia del trazo. Se verificó que el trazo de círculos fuera correcto.

Funcionamiento. Se sometió el compás a 300 ciclos de abertura y cierre, verificando que posteriormente el trazo fuera correcto.

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Acabados	Eficiencia de trazo	Funcionamiento
Escolares				
Filo / 1709 / México	**E**	E	E	E
Filo / 1710 / México				
Maped / 538717 / Francia				
Maped / Trendy / México				
Maped / Vivo con puntilla / China				
Maped / Vivo / China				
Maped / Volty / China				
Mendoza / 2040-B / México				
Mecanorma / Goodstar / Inglaterra				
Petigon / Exacto / México				
Silco / Cycler / México				
Vinci / Escolar / México				
Baco / 106 / México	**MB**	B	E	E
Carrefour / A 891/ China *	**B**	B	E	E
Helix / G 09 / No presenta**				
Semiprofesionales				
Barrilito / 105-E / México	**E**	E	E	E
Barrilito / 315-E / México				
Gigante / Brazo largo / México				
Mendoza / 2030-B / México				
Mendoza / 2033-B / México				
Staedtler / 556 / Alemania				
Staedtler / 558 / Alemania				
Baco / C-506 / México	**MB**	B	E	E
Mendoza / 2009-E / México				
Isemarf / 117964 / México *	**B**	R	E	E

* En la información al consumidor no presenta leyenda precautoria.

** No presenta información al consumidor.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre | D = Deficiente

Pegamento blanco

Las pruebas realizadas fueron las siguientes:

Contenido neto. Se verificó que el contenido indicado coincidiera con el verificado.

Eficiencia de pegado en papel y madera. Se determinó la fuerza necesaria para despegar una unión en papel bond y madera.

Pegamento blanco

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Contenido neto (g)		Eficiencia de pegado en papel	Eficiencia de pegado en madera
		Indicado	Verificado		
Resistol / 850 / México	**E**	30.0	34.4	E	E
Gigante / Pegamento blanco / México *		60.0	63.5		
Resistolito / Pegamento escolar / México	**MB**	30.0	33.4	B	E
CM / Pegamento blanco / México		60.0	63.7		
Pritt / Pega escolar lavable / Chile	**B**	35.0	34.9	B	MB
Bic / Pegamento blanco / México		37.0	42.2		B
UHU / 61205 / México		38.0	38.1		
Glukids / Pegamento blanco / México *		30.0	31.2		

* En la información al consumidor no indica usos.

Lápices adhesivos

Las pruebas que se realizadas fueron las siguientes:

Contenido neto. Se verificó que el contenido indicado coincidiera con el verificado.

Eficiencia de pegado en papel. Se determinó la fuerza necesaria para despegar una unión en papel bond.

Lápices adhesivos

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Contenido neto (g)		Eficiencia de pegado en papel
		Indicado	Verificado	
Kores / Barra adhesiva / México	**E**	8.0	8.7	E
Pritt / Stick / México		10.0	10.6	
Bic / Adhesivo en barra / Corea	**MB**	8.0	8.8	MB
Bully / Lápiz adhesivo escolar / México		7.0	7.4	
Crash / Lápiz adhesivo / México		9.0	10.4	
Dixon / 15083 / Corea		8.0	8.3	
Office Depot / SKU26946 / Corea		8.0	8.2	
Pelifix / Lápiz adhesivo / México		9.0	10.5	
Resistol / Lápiz adhesivo / México		12.0	12.7	
Resistolito / Lápiz adhesivo escolar / México		7.0	7.4	
Scoth / Lápiz adhesivo permanente / México		8.0	8.2	
Top / Lápiz adhesivo / Corea		8.0	8.9	
UHU / 60849 / Alemania		8.2	8.1	
Gigante / Lápiz adhesivo / China	**B**	9.0	8.3	MB
CM / Lápiz adhesivo / México		9.0	7.4	

Plastilinas

Se analizaron barras de 10 colores y las tipo bloque. Las pruebas efectuadas fueron las siguientes:

Acabados. Se verificó que las plastilinas no presentaran impurezas o transferencia de color.

Lavabilidad. Se determinó la facilidad para lavar una prenda impregnada con una mancha de plastilina roja.

Suavidad. Se obtuvo mediante la resistencia a la penetración con un equipo normalizado.

Tipo bloque

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Lavabilidad	Suavidad
Crayola / 57-0380 / México	**E**	E	B
Baco / 96 5230 / México	**MB**	B	B
Makyco / N Q 14 / México		E	R
Bombin / 119005 / México	**B**	B	R
Mussa / 610293 / México			
Pelikan / 211151 / México			
Vinci / 651118 / México			
Go-ito / 02027/ México	**R**	R	R
5,7,6 / 900958 / México			
Popular / 112427 / México			

Tipo barra de colores

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Lavabilidad	Suavidad
Crayola / 57-0310 / México	**E**	E	B
Bombin / 123484 / México	**MB**	B	B
Pelikan / 211120 / México			
Mussa / 610101 / México			
Colorcitos / 561506 / México		B	E
Vinci / 650012 / México			
Makyco / 636137 / México		E	R
Arcoiris / 540143 / México	**B**	B	R
Baco / 965018 / México		R	E
Go-ito / 2013 / México			
5,7,6 / 914146 / México			
Pick-ups / 15064 / China*	**R**	R	B

* Está plastilina presenta transferencia de colores entre sus barras.

Tijeras de punta redondeada

Las pruebas fueron las siguientes:

Acabados. Se verificó que no presentaran rebabas u óxido en ninguna de sus partes.

Seguridad. Con una plantilla se verificaron los radios de curvatura de las puntas, así como el ángulo de corte del filo.

Eficiencia del corte. Se revisó que el corte realizado en cartulina, papel lustre y estambre, fuera uniforme en toda su longitud.

Escolar

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Seguridad	Eficiencia de corte
Barrilito / 146-SN / China	**E**	E	E
Barrilito / 146-SN Zurda / China			
CM / 715203 / China			
Pelikan / Escolar 5" / China			
Fiskars / 9146 / E. U. *			
Gigante / Escolar ojo recto / No indica *			
MLE / MT-53 / China *			
Baco / T-12 / China	**MB**	E	B
Petigon / Escolar 5" Inox / México			
Petigon / PTE-02-01 / México *			
Vinci / 5481001 / Taiwán *	**B**	E	B
Pelikan / Escolar 5" Zurdos / China		D	E
Baco / T-14 / China *	**P**	D	E
Maped / Cuty / China *			
Maped / Kid / China *			

* Presenta incompleta la información al consumidor.

Escolar papelera

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Seguridad	Eficiencia de corte	
			Papel bond	Papel lustre
Delta / 50 / México	**E**	E	E	E
Maped / Kidikut / China *	**MB**	E	E	E
Filo / Disney / México		E	B	B
Filo / Metal Plast / México				
Filo / Metálicas forjadas / México	**B**	E	B	B
Anáhuac / Metálicos Anáhuac / México	**P**	D	B	B

* Presenta incompleta la información al consumidor.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre | D = Deficiente

Reglas

Las pruebas realizadas fueron las siguientes:
Acabados. Se verificó que no presentaran rayaduras, rebabas ni deformaciones.
Linealidad. Se realizaron trazos de líneas, las cuales debieron ser uniformes.
Exactitud de la medición. Se verificó la exactitud de la escala.

Reglas de plástico de 30 cm

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Acabados	Linealidad	Exactitud de la medición
Arly / Figuras geométricas / México	**MB**	B	E	E
Baco / 5030 / México				
Helix / 56052 / Inglaterra				
Petigon / Cristal / México				
Silco de Maped / Color / México				
Silco de Maped / 26005 / México				
Tek Grap / 5430 / México				
Vinci / 7630 / México				
Anáhuac / Cod. 1230 / México *				

* En la información al consumidor no indica unidad de medida.

Reglas metálicas de 30 cm

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Acabados	Linealidad	Exactitud de la medición
Acme / Metal Ruler / México	**E**	E	E	E
Arly / Aluminio / México				
Silco de Maped / Aluminio / México				
Danpex / Secretarial / México *	**MB**	B	E	E

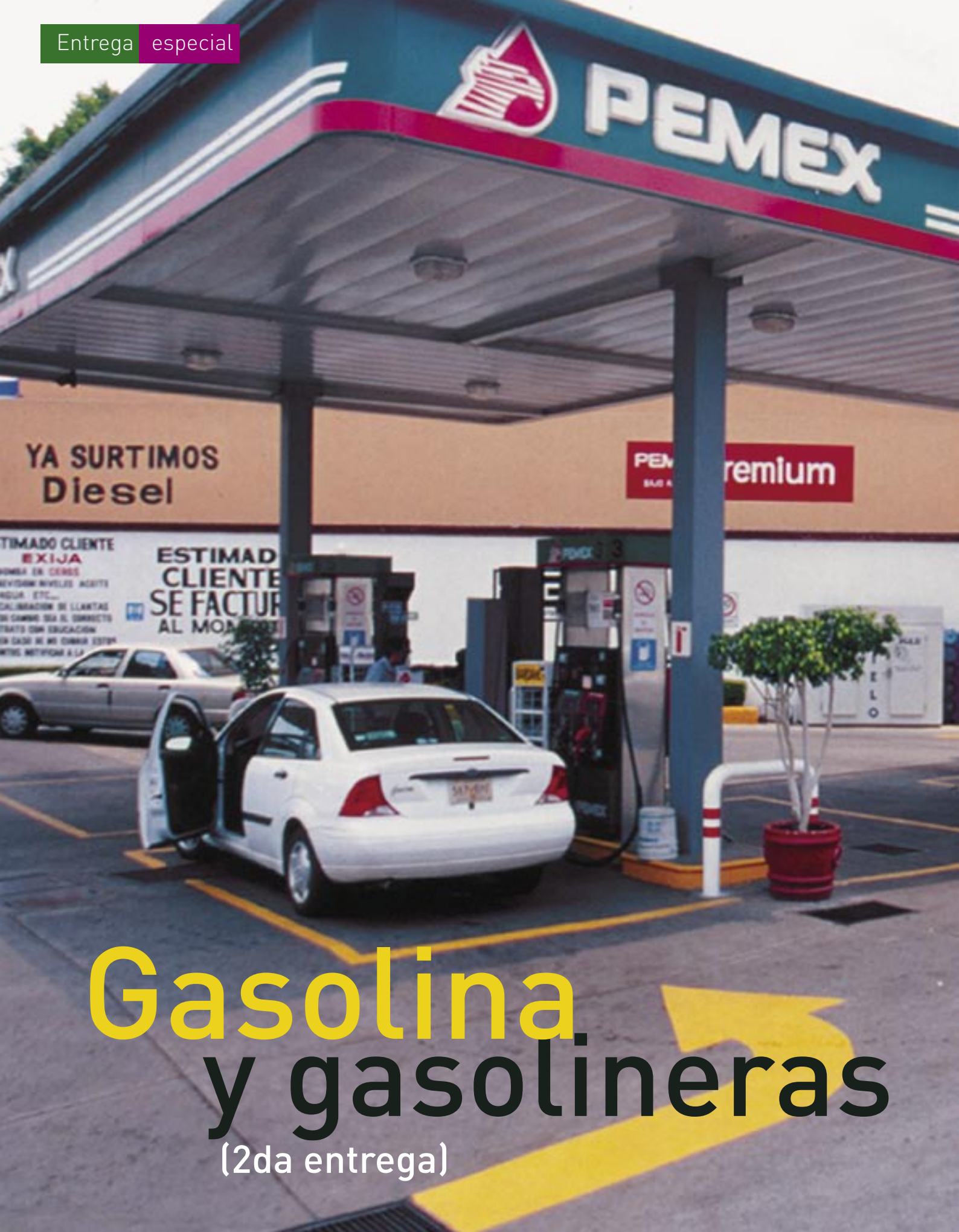
* En la información al consumidor no indica unidad de medida.

Reglas de madera de 30 cm

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Acabados	Linealidad	Exactitud de la medición
Arly / Madera / México	**E**	E	E	E
Silco de Maped / Madera / México	**MB**	B	E	E

Si requiere más información sobre el presente estudio, puede comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas al teléfono 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios en nuestro sitio www.profeco.gob.mx

Entrega especial



Gasolina y gasolineras

(2da entrega)

El robo, la adulteración y el contrabando de combustible son actividades ilícitas que nos afectan a todos. A esto se suman una serie de prácticas fraudulentas en algunas gasolineras que, con tal de obtener una "lanita" extra, no otorgan la atención y el servicio a que todo automovilista tiene derecho.

Por José Armando Aguilar

¿Quién no conoce la "Gota-Águila" de Petróleos Mexicanos (Pemex)? El logotipo que podemos ver en cualquier expendio de gasolina en el país goza de enorme posicionamiento, pues casi todos los mexicanos hemos utilizado, de algún modo, los servicios de una gasolinera.

Pemex es la única empresa facultada para realizar la exploración, extracción, procesamiento y venta de primera mano de los hidrocarburos extraídos del petróleo (lo anterior en seguimiento a lo dispuesto en el artículo 27 constitucional, que define las reglas de cómo habrán de explotarse los recursos naturales de nuestro país).

Parte fundamental del proceso para que la gasolina llegue a su automóvil es el trabajo hecho por Pemex Refinación, uno de los cuatro organismos a través de los cuales opera la paraestatal (los otros son Pemex Exploración y Producción, Pemex Gas y Petroquímica Básica, y Pemex Petroquímica).

Para abastecer de combustibles al mercado nacional, Pemex Refinación cuenta con una amplia red de producción y distribución constituida por 6 refinerías (que tienen una capacidad de procesamiento de 1.5 millones de barriles por día), 77 terminales de almacenamiento y distribución, y cinco Gerencias Comerciales de Zona. Pero no toda la gasolina que consumen los automovilistas mexicanos es obtenida por Pemex: nuestro país importa un porcentaje de ella.

De un modo somero, ya que se trata de un proceso largo y laborioso, podemos decir que los combustibles son obtenidos en las refinerías, para después, a través de una extensa red de ductos, ser depositados en las terminales de almacenamiento de donde son distribuidos a todas las estaciones de servicio o gasolineras de nuestro país, que son el brazo comercial más importante de Pemex Refinación y tienen el contacto directo con los consumidores.

Las franquicias Pemex

Muchos recordarán que hace tiempo las gasolineras eran establecimientos tétricos, con equipos obsoletos y sin mantenimiento, que daban una sensación de inseguridad. Pues bien, esto cambió gracias a que se simplificaron los trámites para la obtención de una franquicia, lo que motivó la inversión de la iniciativa privada para la distribución y comercialización de combustibles. En 1992, año en que se llevó a cabo la modernización de las gasolineras, existían 3,200. Hoy en día hay más de seis mil.

De acuerdo con Carlos Pani, subdirector comercial de Pemex Refinación, los mexicanos consumimos cerca de 160 millones de litros de combustible al día (incluidos diesel y gasolina), lo que genera ingresos por venta bruta de casi mil millones de pesos diarios. Hacer llegar tal cantidad de combustible a los consumidores finales tiene su chiste, y aquí juegan un papel trascendental las gasolineras.

Para obtener una Franquicia Pemex es necesario hacer la solicitud a una de las cinco Gerencias Comerciales de Zona, que dan a conocer los requisitos para construir y operar una estación de servicio, como cumplir con aspectos de imagen, ecología y seguridad (determinada superficie, distanciamiento de centros de concentración masiva –cines, escuelas y hospitales–, y no localizarse cerca de líneas de alta tensión, ductos y vías férreas).

Las gasolineras deben ofrecer a los automovilistas diversos productos y servicios obligatorios: gasolina, diesel, aceite, sanitarios, agua y aire (en el caso de los dos últimos, usted no debe pagar por ellos); pero también pueden ofrecer otras facilidades, como la verificación de niveles, chequeo de llantas, limpieza de parabrisas, pago con tarjetas de crédito o débito, venta de hielo, etc. Algunas, incluso, cuentan con pequeñas tiendas, lavado de autos, comida rápida, cajeros automáticos, refacciones y regaderas.

Si bien las garantías de seguridad y servicios están claramente establecidas en los requisitos para obtener y operar una franquicia, aún existen ciertos puntos a mejorar en cuanto a su otorgamiento. Por ejemplo, hasta ahora los inversionistas no ven limitada su compra a un determinado número de gasolineras, ni tampoco está delimitada la territorialidad, esto es, el espacio que debe haber entre las estaciones de servicio. "Estamos trabajando muy fuerte para definir si es necesario modificar este tipo de criterios, porque los requisitos que se establecieron cuando se originó la franquicia, hace un poco más de 10 años, respondían a diferentes condiciones del país", admite Juan López Huesca, gerente de ventas a estaciones de servicio de Pemex Refinación.

El mercado negro de combustibles

Como le mencionamos, Pemex estima que diariamente el país consume 160 millones de litros de combustibles, pero resulta que al final del día las cuentas no checan, pues los números de producción no cuadran con los de facturación. Esto se debe a dos problemas fundamentales: el robo y la adulteración de combustibles.

A decir de Carlos Pani, "no hay una

forma precisa de cuantificar las pérdidas, lo que sí sabemos es que son cantidades impresionantes". Sin embargo, las cifras que se manejan indican que el robo, contrabando y adulteración de combustible ocasionaron pérdidas a PEMEX por 12 mil millones de pesos en el 2003. En otras palabras, se trata de un gigantesco hurto a los mexicanos.

El robo de combustible ocurre, en primer lugar, dentro de las mismas instalaciones de la paraestatal y también al hacer tomas clandestinas a la red de ductos de Pemex que atraviesan el país, "es tan sencillo como hacer una toma con un taladro, 'ordeñar' el conducto, llenar pipas, y a vender", reconoce el subdirector comercial de Pemex Refinación. Cabe señalar que durante esta acción de los ladrones, cualquier chispa provocada al momento de perforar el ducto ocasionaría una explosión. El problema se agrava si tomamos en cuenta que pasan 27 horas en promedio para identificar el sitio en que fue hecha la toma clandestina.

Pero no todo queda ahí, a esto se suma que, no conformes, las bandas dedicadas a esto transportan el combustible a instalaciones ocultas en las que lo adulteran con cualquier tipo de alcohol para obtener más volumen y, por tanto, mejores ganancias. De acuerdo con la doctora Tessy López, investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana, este problema es muy grave. Por ejemplo, en Brasil, donde está permitido el rebajar la gasolina con 30% de alcohol, la población ya sufre las consecuencias: "Las calles de Río de Janeiro y San Pablo huelen horrible porque la combustión de sus automóviles, en lugar de convertir la gasolina en dióxido de carbono y agua, forma un compuesto tóxico que afecta mucho las vías respiratorias y además huele espantoso".

Para la doctora López, que cuenta con 20 años de experiencia en estudios de petroquímica y contaminación, el problema de la adulteración de combustibles podría solucionarse en buena medida vigilando la calidad de estos energéticos: "hay muchas formas de saber si la gasolina está adulterada, una de ellas es tan simple como utilizar densímetros (instrumento que sirve para determinar la densidad o el peso específico de los líquidos o de los

sólidos), ya que la densidad de la gasolina normal es diferente a la de la gasolina adulterada".

Pero las gasolinas adulteradas no sólo dañan al medio ambiente; los vehículos de los consumidores también pueden resultar afectados, pues "el combustible adulterado puede dañar al motor y el desempeño del convertidor catalítico, incluso dejarlo inservible, y este implemento cuesta una buena cantidad de dinero", afirma el ingeniero Pani.

Mientras que Pemex, como ya lo mencionamos, cuantifica sus pérdidas en 12 mil millones de pesos anuales, la Organización Nacional de Empresarios Gasolineros Mexicanos (Onexpo), de acuerdo con cifras publicadas en su propia revista, le otorga otra dimensión numérica al problema: "las mafias organizadas distribuyen 12 millones de litros de combustible al día por todo el país, lo que equivale a 72 millones de pesos diarios". Esto significaría que el mercado negro de combustibles reditúa ganancias superiores a los 26 mil millones de pesos al año, dos veces más de lo que reporta Pemex. De todo lo anterior, buena parte son pérdidas para la nación, ya que el 60% del costo de un litro de gasolina son impuestos, ingresos que deja de percibir el erario público, es decir, todos los mexicanos.

A partir del mes de marzo de este año la Policía Federal Preventiva implementó una serie de operativos en las instalaciones de Pemex para evitar estas pérdidas. Gracias a ello, la facturación de Pemex Refinación subió cerca de mil millones de pesos en un solo mes.

Los culpables

Para que el mercado negro de combustibles sea un negocio rentable se necesita de la participación de quienes roban, quienes distribuyen y quienes comercializan los energéticos a los consumidores finales. De acuerdo con el subdirector comercial de Pemex Refinación, todos tienen parte de culpa: "no es válido decir que todo el problema del mercado ilícito es de los

Por su seguridad en la gasolinera

Varios incendios ocurridos en instalaciones donde se surten combustibles se han relacionado con las conductas de los automovilistas, por lo que se deben tomar ciertas medidas de seguridad y evitar acciones que pueden desencadenar un incidente que ponga en peligro su integridad física.

- Al llegar a una gasolinera, apague el motor de su auto y la radio.
- Apague su teléfono celular mientras cargan el combustible. Puede ocasionarse un accidente debido a las chispas estáticas producidas por el encendido de equipos electrónicos.
- No baje de su vehículo mientras se suministra el combustible (cuando un pasajero fricciona sus ropas contra las vestiduras del auto suele producirse una carga estática). Si le resulta indispensable hacerlo, hágalo antes de iniciar el suministro o cuando la carga haya concluido y el tapón del combustible esté bien cerrado.
- Si se derrama la gasolina mientras le surten, no ponga en marcha su auto hasta que el combustible sea neutralizado por el personal de la estación de servicio.
- Recuerde que no debe fumar, encender cerillos o cualquier elemento que pueda causar chispa mientras permanece en la gasolinera.

Fuente Revista **Octanaje**, número 50.

Gasolina, autos viejos y contaminación

En el Valle de México existe un parque vehicular aproximado de 4 millones de automóviles, de los cuales el gobierno del Distrito Federal considera que el 30% son autos nuevos y el 70% autos viejos. Es decir, el convertidor catalítico (del que hablamos en nuestra edición anterior) de buena parte del parque vehicular es inservible, o algunos automóviles simplemente no lo tienen.

Debido a esto, de acuerdo con la doctora Tessy López, "aunque las gasolinas de Pemex son de buena calidad, la combustión de los autos por lo general es mala, lo que ocasiona emisiones de monóxido de carbono, y es por eso que los capitalinos a medio día tenemos un mareo espantoso".

Por otro lado, una mala combustión de la gasolina también emite monóxido de nitrógeno, que causa afecciones irreversibles en las vías respiratorias.

transportistas, o de los distribuidores, o que todos los causantes del problema son los gasolineros. Es un problema que barre parejo y que tiene participantes en todas las etapas".

Está claro que para que el combustible robado o adulterado llegue a los consumidores finales tiene que pasar por las gasolineras. "La gran mayoría de nuestros franquiciatarios son gente decente, pero tenemos que reconocer también, porque no vamos a tapar el sol con un dedo, que hay quienes no se rigen por las normas éticas de los negocios y que nos compran un cierto volumen a nosotros, pero también compran en el mercado ilícito otro volumen, con lo que terminan vendiendo un porcentaje de más", reconoce Carlos Pani.

Ante lo evidente, Humberto de la Cruz Murias, hasta hace unos meses presidente de la Organización Nacional de Empresarios Gasolineros Mexicanos (Onexpo), en declaraciones para la revista publicada por su propia organización, admite que "constantemente nos llegan a ofrecer pipas de combustible de la marca Pemex o combustibles de Estados Unidos y Belice (de contrabando), e incluso combustibles 'hechizos', es decir, que combinan la gasolina de Pemex con algunos líquidos para bajar el octanaje".

La obligación de los gasolineros es no comprar y hacer la denuncia de inmediato, aunque "sin duda es tentadora la oferta, tomando en cuenta que Pemex nos paga 35 centavos por cada litro vendido, mientras que el mercado negro ofrece dos pesos por cada uno", comenta el ex líder gasolinero.

Pero estas prácticas fraudulentas no sólo atentan contra los automovilistas particulares, también los transportistas de carga (consumidores del 95% del diesel que se vende en el país) se ven afectados. Opina José Refugio Muñoz, director general de la Cámara Nacional de Autotransporte de Carga (Canacar): "El mercado ilícito de combustibles nos afecta en dos sentidos. Por un lado, algunos malos distribuidores de este combustible tienden a adulterarlo con el objeto de obtener ganancias extraordinarias, lo que ocasiona daños a los motores de nuestros camiones que son muy difíciles de detectar en un principio; y, por otro, el problema es que en ocasiones no nos venden litros de a litro". Y agrega que "para tener proveedores de combustible más confiables, algunos socios de nuestra Cámara han decidido instalar estaciones de autoconsumo. Pero sobre todo lo hacen porque tienen un precio preferencial por parte de Pemex".

El dirigente de la Canacar, que afilia a más del 70% de los prestadores del servicio, enfatiza que no todos los gasolineros recurren a estas prácticas: "Es como en todo, hay más buenos que malos, pero en algunas ocasiones los malos son realmente muy malos".

Otras irregularidades

La verificación de dispensarios de combustible (popularmente conocidos como bombas) es un acto obligatorio de acuerdo con los artículos 11 y 12 de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización. **Profeco** verifica cada año miles de estos instrumentos de medición e impone sanciones a las estaciones de servicio que atenten contra los consumidores. Sin embargo, los recursos materiales y humanos con los que cuenta la institución resultan insuficientes para verificar al menos una vez al año las más de seis mil gasolineras que existen en el país. "Estamos al 35% del ideal. Dos verificaciones por gasolinera al año es la cobertura que buscamos", señala Roberto Karam Ahuad, coordinador ejecutivo de la Coordinación de los Programas Nacionales de Gas L. P. y Combustibles Líquidos de **Profeco**.

Pero la falta de recursos no es una limitante para identificar las malas prácticas, apunta Roberto Karam: "el problema más fuerte es el de volumen, es decir, hay gasolineras que modifican o alteran las especificaciones de fábrica de los dispensarios para que den litros de menos de un litro, con lo que obtiene una utilidad ilícita", y agrega, "hay personas (como piratas cibernéticos o *hackers*) que se dedican a alterar el software y les cobran a las gasolineras para 'arreglar' los equipos de modo que la calibración de las bombas no sea al 100%".

Por otro lado está el problema de los despachadores. Su trabajo consiste en abastecer el combustible a los automóviles de los consumidores, además de ofrecerles algunos servicios adicionales de cortesía, como limpieza del parabrisas,

Evaporación de gasolina

¿Alguna vez ha visto una especie de nube transparente mientras le despachan la gasolina? Bueno, pues esto sucede porque el combustible se está evaporando y no existe un vacío hermético entre la pistola y el tanque del auto. En palabras de la doctora Tessy López, esto podría ser muy peligroso, ya que "las gasolinas en México tienen un 10% de aromáticos, algunos de los cuales son potencialmente cancerígenos".

Por otro lado, los autos no son capaces de hacer una combustión de los compuestos aromáticos, así que salen libres a la atmósfera, lo que significa un problema importante de contaminación en las grandes ciudades. De acuerdo con la investigadora, está demostrado que el 75% de la contaminación del mundo es causada por los automóviles.

Pemex contra el mercado negro

Durante el primer trimestre del año, la paraestatal anunció la implementación de diez medidas para combatir el mercado ilícito de combustibles en México, en las que se invertirán 750 millones de dólares. Estas medidas se aplicarán paulatinamente a partir de noviembre, y se espera que en el transcurso de cuatro años ya se encuentren todas operando. A continuación le explicamos brevemente en qué consiste cada una de ellas:

1. Sistema SCADA (*Supervisory Control and Data Acquisition*), primera etapa. Se trata de un sistema satelital de control de todos los ductos de la red de Pemex. Cuando hay una toma clandestina, ésta se manifiesta con una caída repentina de presión. A través del Sistema SCADA, en un tiempo máximo de 45 minutos se sabrá exactamente en qué sitio se encuentra e, incluso, en que posición de la circunferencia del conducto se hizo la toma.

2. Diablo espesor cero. Es un mecanismo que se introduce en los ductos y que detecta si alguno de ellos tiene espesor cero. Cuando esto sucede, significa que el ducto fue perforado, esto es, que tiene un hoyo que está siendo utilizado como toma clandestina.

3. Control electrónico en estaciones de servicio. Es la aplicación de un control volumétrico en las estaciones de servicio, para hacer un balance entre la gasolina que se deposita en una gasolinera y la que se vende, y así detectar excedentes irregulares.

4. Sistema Integral de Medición y Control de Operaciones en Terminales (SIMCOT). Permitirá una medición perfecta de la carga de combustible que lleva cada pipa, la cual será registrada por computadora y almacenada en un centro que se vincula a los sistemas de facturación e inventario de Pemex.

5. Medición en línea. Permitirá medir en cualquier momento qué volúmenes se mueven en los ductos.

6. Rastreo permanente de autotanques. Las pipas tendrán un rastreador que permitirá localizarlas vía satélite. También el autotanque contará con un equipo que impida que la válvula de descarga se abra en un sitio distinto a la estación de servicio destinada.

7. Circuito cerrado de televisión. Se localizará en todas las terminales para verificar que las actividades encomendadas se realicen correctamente.

8. Laboratorios móviles. Son camionetas que permitirán llegar a distintos distribuidores o gasolineras para tomar muestras del producto y analizarlas al momento, en presencia de la parte interesada.

9. Sistema SCADA, segunda etapa. Es la segunda parte del control satelital.

10. Vigilancia aérea nocturna. Se llevarán a cabo sobrevuelos nocturnos para detectar tomas clandestinas en los ductos.

Ilustración Roberto Paz

revisión de los niveles de agua, anticongelante, aceite, etcétera, a cambio de una propina, que en muchas ocasiones constituye el único ingreso que perciben estos empleados.

Yunuén y Jorge trabajaban como despachadores en una gasolinera localizada el centro de la Ciudad de México, pero decidieron salirse porque "el ambiente 'pesado' y el robo de dinero estaban a la orden día", comenta la chica. Jorge, quien menciona que no tenían pago alguno por parte de la estación de servicio, nos explica cómo se trabaja: "la estación está dividida en islas, en cada una de ellas hay, por lo regular, cuatro bombas y dos o más despachadores. Lo que juntábamos entre todos de propinas se repartía al final". Cuando les "caían" buenas gratificaciones (de hasta $20, aunque eran muy escasas) llegaban a obtener entre $150 y $200 al día. A decir de ellos, insuficiente, por lo que muchos de sus compañeros tenían que recurrir a otras "fuentes de ingresos".

"Por ejemplo, si un cliente carga 100 pesos de gasolina y se va, no borran los números en espera de que el próximo cliente no se dé cuenta, de manera que si pide tanque lleno, pague por 100 pesos de gasolina que no ha cargado", explica Jorge. Otra manera de engañar a los consumidores es, admite Yunuén, "meterles entre su cambio billetes falsos, no sé de dónde los sacan pero lo hacen, aunque no es algo que hagan con mucha frecuencia".

Así pues, el despachador puede formar parte de una larga cadena de fraudes.

Lo que los consumidores podemos hacer

A pesar de los esfuerzos que realizan Pemex, los empresarios gasolineros, las autoridades y la misma **Profeco** para combatir el robo y la adulteración de gasolina, aún es mucho el trabajo que resta por hacer. Sin embargo, existen algunas medidas con las que usted puede evitar ser afectado por estos problemas:

- Cuando le sea posible, observe el movimiento de los clientes en la estación de servicio, pues si ahí suelen cargar combustible los vehículos que se utilizan en la zona para transporte público (taxis, combis, camiones urbanos de pasajeros, de carga, etcétera), es un indicativo confiable de que se trata de una gasolinera donde se expenden litros completos.
- Cuando entre a una gasolinera, verifique que el personal de servicio porte su gafete con nombre y fotografía.
- Verifique que la bomba tenga el holograma de verificación de **Profeco**.
- Cerciórese de que el marcador de la bomba esté en ceros antes de que comiencen a cargarle la gasolina.
- Las bombas de gasolina pueden surtir el combustible en tres velocidades diferentes; pídale al despachador que lo haga en la más baja, pues en la tercera velocidad (la más alta) es en la que se han detectado el mayor número de irregularidades.
- Utilice una calculadora para multiplicar el número de litros, que aparece en el visor de la bomba, por el precio por litro y verifique que corresponda con la cantidad a pagar. Se ha determinado que algunos dispensarios no multiplican el número de litros por el precio correcto.
- Trate de cargar siempre la misma cantidad de dinero estando su auto con la misma cantidad de gasolina. Por ejemplo, cuando la aguja le diga que le quedan 1/4 de tanque, cargue cien pesos y fíjese bien dónde marca la aguja después. Así podrá notar más fácilmente cuando exista alguna variación.
- Lleve una bitácora de rendimiento. Por ejemplo, llene el tanque de su automóvil y anote el kilometraje que marca el odómetro en ese momento. Cuando tenga que volver a llenar el tanque en la misma gasolinera, anote de nuevo el kilometraje. Reste el segundo kilometraje del primero y divida el resultado entre el número de litros que le acaban de cargar; así obtendrá el rendimiento en kilómetros por litro. Si continúa de manera constante con esta bitácora, podrá observar con mucha facilidad cuándo aumenta o disminuye el rendimiento de su vehículo. Inicie la misma bitácora con otra gasolinera diferente para saber en cuál le rinde más el combustible. El rendimiento será más exacto si las estimaciones las hace a tanque lleno.
- Cargue combustible en las estaciones de servicio que ya conozca de antemano. Cuando vaya a viajar, cargue gasolina desde el día anterior y evite abastecerse a altas horas de la noche o en gasolineras que estén aisladas o lejos de las manchas urbanas, porque suelen tener sólo unas cuantas bombas disponibles, "arregladas".
- Si sospecha que alguna descompostura en su auto, como daños en la bomba de gasolina o en el catalizador, fue provocada por el combustible, denúncielo en **Profeco**.
- Reporte cualquier inconformidad o anomalía en los combustibles que compra en las gasolineras al Centro de Contacto de Pemex: 01-800-020-2335.

¡Denuncie!

Para combatir los ilícitos que se pueden dar en la comercialización de la gasolina, es muy importante la denuncia. Reporte telefónicamente las anomalías a Profeco, al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722

Fotos Juan José Morín
Fuentes Entrevista con el ingeniero Carlos Pani, subdirector comercial de Pemex Refinación • Licenciado Juan López Huesca, gerente de ventas a estaciones de servicio de Pemex Refinación • Doctora Tessy López, investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana • Licenciado José Refugio Muñoz López, director general de la Cámara Nacional delAutotransporte de Carga • Ingeniero Roberto Karam Ahuad, coordinador ejecutivo de la Coordinación de los Programas Nacionales de Gas L. P. y Combustibles Líquidos, **Profeco** • Revista **Onexpo Nacional**, enero y marzo del 2004 • **Manual de atención a clientes**, Pemex Refinación • www.franquiciapemex.com

¿Fidelidad a un banco?

Por Inés Marrón G.

Foto Archivo

Literalmente, el negocio de los bancos es nuestro dinero. En esta fuerte competencia por atrapar la confianza de los clientes, los publicistas se valen de imágenes afables que resaltan "lo nuestro", aunque a veces dicha afabilidad no tiene mucho que ver con el servicio que ofrecen.

Tal vez la campaña más sonada de los últimos meses sea la de HSBC. Esto se debe, probablemente, a que posicionar en la mente del público un banco sea una tarea más compleja que posicionar cualquier otro producto más tangible, menos asociado a un servicio, a un nombre y a una tradición.

Un detalle curioso es que HSBC ocupa el lugar que tenía Bital, otro banco con una gran apuesta publicitaria.

Durante años, la campaña de Bital tuvo un lugar importante en la mente del público y hasta un espacio en la cultura popular porque fue un trabajo creativo bien realizado. Ahora, Hongkong and Shangai Banking Corporation Limited, una vez instalado en el nicho ocupado por Bital, tiene que mantener su posición.

HSBC, lo "chino" 100% mexicano...

La campaña actual es limpia, bien ejecutada y parte de una idea muy sencilla: este banco de nombre raro, por más oriental que pueda ser, es mexicano. El recurso es útil debido a los revuelos que ha causado la venta o incorporación de los bancos mexicanos a bancos extranjeros. Así, en la campaña hay claras alusiones a nuestra riqueza y cultura popular. Con la idea de "tomar lo mejor del mundo" para hacerlo mexicano, HSBC da en el clavo: a los mexicanos les interesa México, lo suyo, sus tradiciones. La propuesta, además, deja entrever un ideal en el que solemos creer con gusto: la riqueza cultural de México se debe a nuestra capacidad de asimilar otras culturas.

Si bien es cierto que podría cuestionarse el trasfondo de este México ideal, también es cierto que la campaña cumple con su cometido. Así que, durante unos meses, estaremos asimilando la extraña idea de que el Hongkong and Shanghai Banking Corporation Limited es, en realidad, algo mexicano.

Pero HSBC no es el único banco que se anuncia; ya que los bancos en nuestro país compiten literalmente por el dinero de todos los mexicanos, y en vista de que los mexicanos con la necesidad de utilizar un banco somos muchos y muy variados, es natural que sus campañas reflejen la búsqueda de un nicho específico. De esta forma, la gente asocia cada banco con una imagen más que con un servicio. ¿Por qué? Tal vez porque se trata de algo muy delicado: su negocio es nuestro patrimonio.

Los publicistas de los bancos saben muy bien que la gente acudirá a ellos porque la vida moderna, en especial la urbana, así lo exige. Por tanto, la elección se reduce un poco: conseguir un tipo de público específico. Los planes de inversión, las tasas de interés, las tarjetas de crédito, los planes de financiamiento… Todos estos productos financieros, siempre muy similares entre los distintos bancos, tienen que estar dirigidos a un grupo de personas que se identifique con ellos, que los usen, que no representen riesgos muy altos y sí grandes beneficios.

BBV Bancomer, por ejemplo, está asociado a un cochinito muy rollizo, más bien plástico y atrabancado. El banco español optó por este personaje para transmitir la idea de ahorrar y depositar en él pequeñas aportaciones que constituirán un patrimonio. El cochinito –asociado también al "Libretón"– ha adquirido vida propia más allá del concepto de ahorro. La campaña está dirigida a un público menos exigente, que no necesita de juegos sutiles para establecer sus prioridades.

Más de "lo nuestro"...

Banamex, por su parte, ha buscado perpetuar una imagen de banco tradicional y más bien conservador. A pesar de nuevos productos –como Perfiles–, sigue asociado en el público como un banco "adulto" y serio, cosa que es muy útil. La confianza que genera la sola longevidad del banco parece suficiente como para que la gente lleve sus cuentas ahí.

Aunque ahora no ha tenido una campaña fuerte en los medios, sus campañas suelen ser clásicas, rayanas en lo cursi. En la última que apareció en cine y televisión, se ofrecía al espectador una serie de imágenes "de mexicanos" en distintas circunstancias más o menos conmovedoras. Las secuencias, muy bien filmadas y con excelente fotografía, tenían como fondo lugares típicamente nacionales –una pequeña iglesia, un paisaje con magueyes– que enmarcaban a jóvenes, niños, adultos y ancianos sonrientes, abrazados o saludando. Este desfile de personajes sirvió para reforzar la idea de algo clásico, con mucho arraigo en el país (útil especialmente después de la fusión de Banamex con Citigroup/Citibank).

Otros bancos más pequeños han optado también por nichos más pequeños. Banorte, por ejemplo, ha repetido hasta el cansancio el lema "el banco fuerte de México". El concepto funciona porque se asocia al norte del país con el éxito económico y el progreso. Sin embargo, la campaña no fue muy sólida y hay algo en el nombre del banco mismo que limita su expansión.

Santander no ha tenido una campaña muy sonada, contrario a lo que sucedió con Serfín (ahora fusionados). La publicidad de Serfín en las décadas de los 70 y 80 marcó a una generación, pues era llamativa, divertida y fuerte: "Venga a ver a Serfín" era el eslogan y el águila que, después de encarnarse bajo algún disfraz, regresaba a la incómoda postura del logotipo.

Por su parte, Ixe hizo una fuerte campaña en un inicio, obligado a introducir un nuevo concepto bancario en el mercado mexicano, sin embargo, ha perdido presencia.

Sea como fuere, los consumidores no debemos olvidar que el negocio de los bancos es el dinero en todas sus formas y posibilidades. Sus productos son muy similares y la oferta bancaria se limita, más o menos, al servicio que los bancos puedan ofrecer. Por eso, cuando un banco como HSBC intenta convencer a la gente de que posee los más altos valores de un país tradicional, en realidad busca explotar la idea de fidelidad y riqueza (moral, cultural) con la que nos gustaría asociarnos.

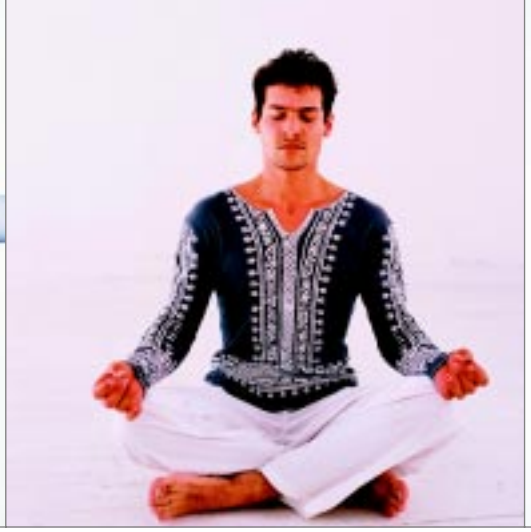
Tal vez nos falta confianza como consumidores de los servicios que sentimos más íntimos y arriesgados (como los que tienen que ver con el dinero y la salud), o no hemos aprendido a elegir un banco, y es por eso que aceptamos con pasividad padecer larguísimas colas para hacer un depósito, cobros excesivos por manejo de cuenta, locales que son espacios muy reducidos y mal ventilados, cajeros poco amables…

Así, la "fidelidad" a un banco reside no en los beneficios o calidad del servicio, sino en que ahí está depositado nuestro patrimonio; la fidelidad es al patrimonio mismo, al nuestro, así que hay que acostumbrarse. Tal vez por eso aceptamos, también, una publicidad que pretende un mundo económico de ganancias, ahorro, riqueza y bonanza que existe originalmente en nuestra fantasía, y que es captada por los publicistas.

Guía para iniciarse en el ejercicio

Por Sandra Sandoval

Durante este mes, a lo largo de 17 días, atletas de más de 200 países competirán en los Juegos Olímpicos. Las competencias son tan emotivas que en muchas personas se despierta el deseo de hacer ejercicio. Si éste es su caso, ¿qué le parece si antes de dar el primer paso lee estas recomendaciones?



Para muchas personas hacer ejercicio es una actividad de fin de semana a la que cuando mucho le dedican una hora. En México, sólo el 7% de los jóvenes mayores de 15 años realiza alguna actividad física o deporte que sea significativamente importante para conservar la salud. En general, para que el ejercicio contribuya a que el organismo se mantenga en forma, debe practicarse cuando menos 20 minutos cada tercer día.

El ejercicio físico es una actividad mediante la cual el cuerpo se pone en movimiento, ya sea de forma específica o general, y es recreativo (en contraste, el deporte está sujeto a programas de entrenamiento, está reglamentado y tiene como objetivo la competencia).

Hoy en día hay diversos tipos de ejercicio, los cuales son relativamente fáciles de practicar, pero antes de empezar cualquier plan de entrenamiento, es importante conocer sus características para elegir el que más se adecue a su condición física, edad, estado de salud, gustos, etc.

Opciones para todos

Acudir a un gimnasio y elegir una actividad parece fácil, sin embargo, es necesario que tenga en cuenta lo que ofrecen y la conveniencia de practicarla de acuerdo con sus expectativas y su condición física.

A continuación le decimos cuáles son las principales características de algunas de ellas.

Aeróbicos. Este tipo de ejercicio se denomina así porque al practicarlo se consume una cantidad importante y continua de oxígeno con el fin de que masas musculares grandes, como las piernas y los glúteos, puedan utilizar las grasas como combustible o fuente principal de energía; además, los aeróbicos crean resistencia y mejoran la capacidad de bombeo del corazón. Los aeróbicos de bajo impacto (que exigen menor esfuerzo físico) más comunes son caminar y nadar; correr, jugar tenis y bailar son aeróbicos de alto impacto.

Para quienes están empezando, hacer ejercicio aeróbico 20 minutos tres veces a la semana es suficiente. Las personas que quieran bajar de peso pueden practicarlos durante 30 minutos todos los días y aumentar el tiempo progresivamente hasta resistir una hora.

Con los ejercicios aeróbicos se logra aumentar la resistencia muscular, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad. A partir de los aeróbicos se han desarrollado diversas técnicas como aerodance, jazzaerobic y aeróbic latino, entre otros.

Ejercicio anaeróbico o isométrico. Consiste en realizar actividades musculares de corta duración, pero intensas, durante las cuales la sangre no aporta a los músculos el oxígeno suficiente, por lo que éstos deben realizar otros procesos químicos para obtener la energía necesaria. Los ejercicios isométricos, como el levantamiento de pesas, ponen los músculos en acción y fortalecen los huesos. Cabe señalar que el entrenamiento muscular es más importante a medida que se envejece, ya que después de los 30 años el cuerpo sufre un proceso lento de erosión muscular, que puede reducirse o incluso revertirse mediante el ejercicio.

Equilibrio y salud

Aunque han surgido muchas disciplinas para ejercitarse, todas ellas tienen objetivos muy similares: mejorar el equilibrio entre cuerpo y mente. A nivel físico previenen enfermedades, mejoran la capacidad respiratoria, favorecen el desarrollo muscular, etc. En el aspecto psíquico tienen efectos tranquilizantes, favorecen el autocontrol, la disciplina y reducen el estrés, entre otros beneficios. A continuación le damos las características de algunas de estas actividades.

Spinning. Esta actividad aeróbica se realiza en una bicicleta fija que permite ajustar la resistencia del pedaleo según el nivel de entrenamiento de cada persona. Con este sistema se trabajan principalmente

La frecuencia cardiaca

Al realizar ejercicio es importante mantener constante su frecuencia cardiaca, la cual no debe sobrepasar del 70 al 85% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM). Para saber cuál es la suya, réstele su edad a 220; de esta cifra obtenga el 70 u 85%. El resultado es el número de pulsaciones que debe mantener por minuto con el fin de evitar un esfuerzo extremo.

Para calcular las pulsaciones por minuto coloque sus dedos índice y anular sobre la arteria carótida del cuello o la radial que se encuentra en la cara anterior de la muñeca; cuente los latidos durante diez segundos y multiplíquelos por seis.

los músculos de las piernas, los abdominales y los del cuello. Acompañado de técnicas de respiración, relajación y resistencia, los participantes aumentan y disminuyen el ritmo, variando el nivel de esfuerzo. Al ritmo de la música, el instructor dirige y controla al grupo. Para evitar lesiones, es muy importante mantener la espalda derecha, las rodillas en una misma línea en relación con los tobillos, las plantas del pie firmes sobre el pedal y en posición paralela al piso.

Método pilates. Incluye una serie de ejercicios lentos y controlados que combinan fuerza, resistencia y flexibilidad, así como control mental. Para realizarlo se puede utilizar una "cama" multifuncional con mancuernas y pisos deslizantes, o simplemente una colchoneta en el piso. Los movimientos de esta práctica están basados en la concentración, que ayuda a tomar conciencia del propio cuerpo para aumentar el autocontrol y el cuidado del físico. También requiere de ejercicios respiratorios para equilibrar el esfuerzo y la relajación.

Artes marciales. Los practicantes desarrollan la agilidad, la velocidad, la fuerza, los reflejos y la flexibilidad. Los más importantes son judo, tae kwon do, karate, aikido y kung fu.

Cardio kick boxing. Es una disciplina que combina artes marciales y boxeo. Los movimientos y ejercicios se realizan al ritmo de la música.

Capoeira. Arte marcial en el que dos contrincantes, al ritmo de la música, deben realizar posiciones y movimientos de diversas disciplinas de autodefensa, como karate, boxeo, tai chi, etc.

Yoga. Disciplina que equilibra los cuatro sistemas principales del cuerpo: nervioso, arterial, linfático y energético. Es un complemento para quienes practican ejercicio, porque aumenta la flexibilidad y la fuerza.

Calzado deportivo

- La suela no debe ser tan gruesa o tan dura que impida los movimientos normales del pie.
- Es preferible que la suela sea de goma para que disminuya el impacto sobre el pavimento duro (en el caso de la caminata).
- El largo del calzado debe ser aproximadamente de 1.5 centímetros mayor que el pie.
- El ancho del zapato debe permitir mover libremente los dedos, y adaptarse al talón y al dorso del pie.

Aguas con los riñones

Cuando la gente suda elimina agua y no grasa. El sudor que se evapora es el que ayuda a disipar el calor, por lo que si usted mantiene el cuerpo caliente (utilizando fajas de plástico o prendas similares) y no permite que se evapore el sudor, ese aumento de temperatura va a traer como consecuencia un mal funcionamiento de los riñones, lo que puede provocar una infección. Los riñones realizan un enorme esfuerzo cuando se suda y se mantiene caliente el cuerpo, ya que una de las funciones del sudor consiste en eliminar toxinas, las cuales se concentran en la sangre.

Tips, tips, tips

Antes y durante la práctica de cualquier rutina de ejercicios, es indispensable:

- Someterse a un examen médico para saber si puede o no hacer ejercicio y de qué tipo.
- Elegir la actividad que le agrade, no la que está de moda, porque si le resulta tediosa, terminará por abandonarla; hay una gran diversidad de opciones.
- Llevar una alimentación sana. El organismo obtiene de los alimentos y de sus propias reservas la energía que requiere cuando usted hace ejercicio. Pregunte a su entrenador cuál es la dieta más conveniente de acuerdo con el ejercicio que realizará para obtener un mejor rendimiento, y así evitar caer en un estado de fatiga.
- Usar ropa ligera de algodón porque permite transpirar. Arroparse demasiado o ponerse prendas de cualquier material plástico para transpirar puede ocasionar daños graves a la salud.
- Usar tenis deportivos que se ajusten correctamente al pie y al tobillo. Considere que hay un tipo de calzado para cada deporte, sobre todo, si va a realizar un actividad de alto impacto, como correr o aeróbicos. Solicite el consejo de su entrenador sobre los zapatos deportivos adecuados.
- Ventilar los zapatos y los pies después del ejercicio reduce las posibilidades de desarrollar afecciones en la piel, como pie de atleta.
- Practicar ejercicio en superficies adecuadas para evitar lesiones; por ejemplo, si va a correr o a caminar, es mejor hacerlo en arcilla o pasto, no en piso de cemento.
- Beber agua o jugo de fruta mientras hace ejercicio para mantenerse hidratado.
- Hacer ejercicios de calentamiento (estire los músculos lentamente y aumente poco a poco la actividad) antes de empezar su rutina. Al finalizar, haga 10 minutos de ejercicios de enfriamiento y relajación; estire los músculos y permita que su ritmo cardiaco se estabilice.

Si usted ya decidió comenzar a hacer ejercicio, seguramente obtendrá muchos beneficios, ¡buena suerte!

Fotos de archivo
Fuentes Entrevistas con Marco Antonio Flores Samayoa, subdirector de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la Dirección de Promoción y Desarrollo del Deporte del D.F.
•Leticia Ramírez Cevallos, médico especialista en medicina del deporte del Comité Olímpico Mexicano
• www.revista.consumer.es/web
• www.diariomedico.com • www.sesa-dgo.gob.mx
• www.tuotromedico.com/temas/programa_personal_ejercicio.htm
• geosalud.com/Enfermedades%Cardiovasculares/ejercicio.htm

Todo para el regreso a clases

Talleres sobre tus derechos como consumidor

Exámenes gratuitos de la vista*

Patrones para hacer uniformes

Recetas para refrigerios sabrosos y nutritivos

Tecnologías para grasa para zapatos y otros productos

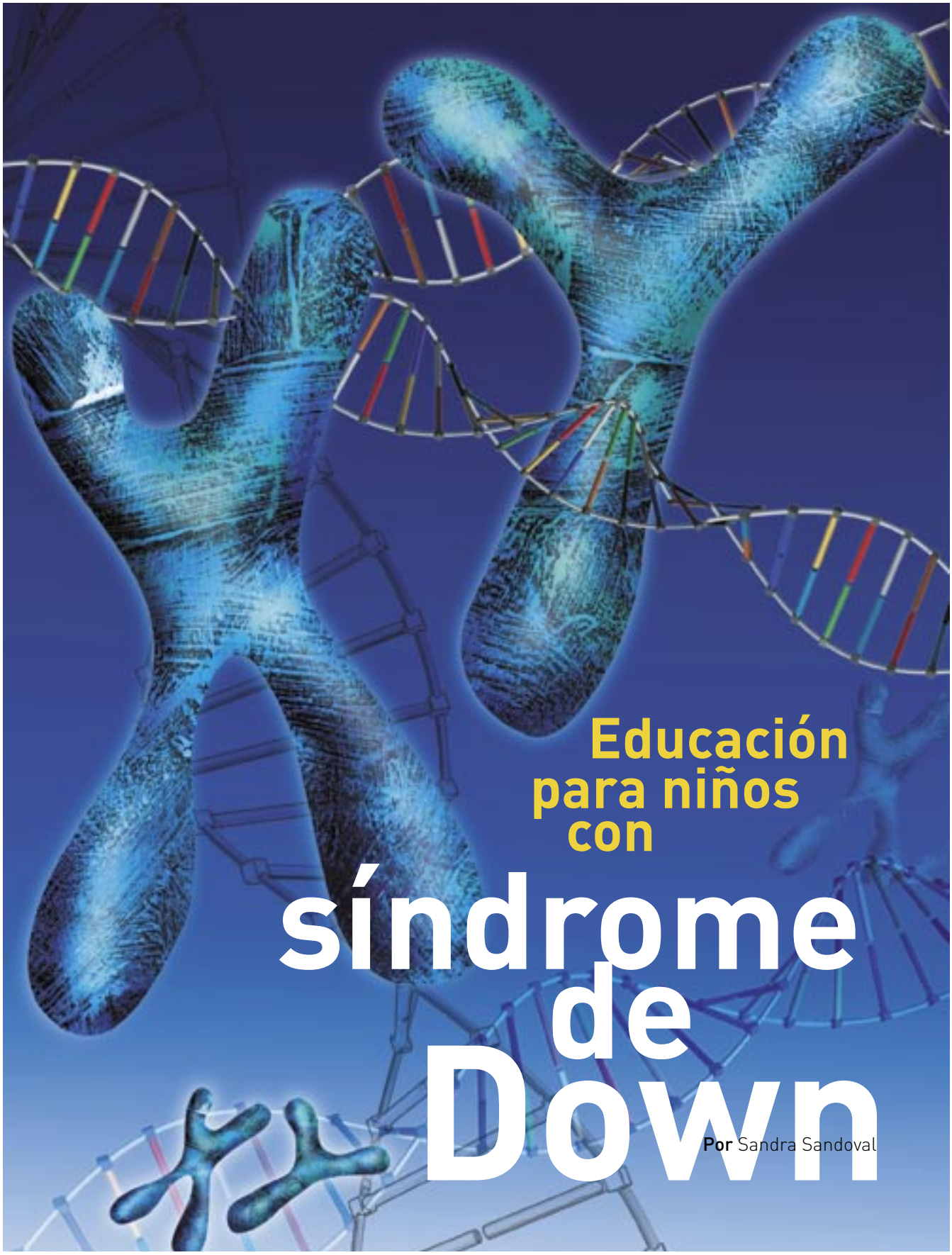
Venta de útiles con descuento

PROFERIAS PROFECO

NO IMPORTA A QUÉ AÑO PASES, ESTE AÑO PUEDES TENER CLASE

Llámanos: 5568-8722, 01800-4688722

*Pregunta en qué Profería están disponibles.



Educación para niños con síndrome de Down

Por Sandra Sandoval

El síndrome de Down, que se presenta en uno de cada 600 recién nacidos, no significa que estos niños no tengan capacidades y habilidades diversas: el síndrome no es una limitante para que ingresen a la escuela y aprendan, e incluso lleguen a estudiar una carrera universitaria.

Como todo ser humano, las personas con síndrome de Down (SD) cuentan con capacidades y habilidades diferentes, comprenden y aprenden. Es cierto que debido a la discapacidad intelectual que presentan necesitan más apoyo y estimulación para desempeñarse con independencia en la vida cotidiana, desarrollar al máximo su potencial educativo y aprender a convivir con el resto de la sociedad, sin embargo, esta condición es superable y está rodeada de mitos negativos que conviene combatir. Los principales son los siguientes:

Mito. Son personas severamente retrasadas.

Realidad. Los niños con SD pueden recibir educación escolar e integrarse a la sociedad; los especialistas aún están descubriendo su potencial educativo completo.

Mito. Las familias no encuentran apoyo para sus hijos en la comunidad donde viven.

Realidad. Hay grupos de apoyo para los padres de niños con SD y otras organizaciones que les brindan ayuda.

Mito. Siempre deben ser matriculados en clases separadas o en programas de educación especial.

Realidad. En la actualidad pueden ser integrados en los salones de clase de educación regular.

Mito. Tengan la edad que tengan, siempre se comportan como niños.

Realidad. Su desarrollo es igual que el de todas las personas, aunque siempre van a manejar conductas infantiles. Pero con una adecuada atención y manejo se comportan igual que todos en las diferentes etapas.

Mito. Siempre están alegres.

Realidad. Tienen los mismos sentimientos que todas las personas y pueden expresarlos igualmente.

Mito. Nunca mejoran.

Realidad. A través de los estímulos y las terapias adecuadas es posible mejorar muchos de los problemas y deficiencias asociados con el SD.

Mito. Los adultos con SD no tienen oportunidades laborales.

Realidad. Algunas empresas ofrecen empleo de acuerdo con las capacidades y habilidades de cada persona.

Potencial educativo

María Luisa Villaseñor, psicóloga del Centro de Adaptación para niños ACEPTER, A. C., señala que no hay edad en la que se detenga la posibilidad de aprendizaje de un niño con SD, y que aunque haya quien afirme que a los 15 o 18 años ya no aprenden nada, es falso, toda vez que no es posible determinar hasta cuándo van a aprender y cuánto. Lo más recomendable es continuar trabajando con estos jóvenes para darse cuenta de qué es lo que pueden lograr o no.

Los especialistas recomiendan que desde el nacimiento hasta los tres años estos niños sean llevados a un centro de intervención temprana donde les enseñarán cómo estimular su desarrollo psicomotor (movimientos corporales), pues la adquisición de habilidades motoras da al niño herramientas suficientes para desarrollar su pensamiento, el habla y la interacción social, aspectos todos que son

Personas con SD

El SD es una anomalía cromosómica debida a la existencia de un cromosoma adicional en el par 21 (las personas comunes tienen 23 pares de cromosomas, que guardan toda la información genética propia de la especie humana).

Desde el punto de vista médico, el SD se caracteriza por distintos grados de retraso intelectual y defectos múltiples. La expectativa de vida de una persona con SD pasó de 9 años en las primeras décadas del siglo pasado a casi 60 en los últimos años. Cabe señalar que el tiempo de vida de estas personas no lo marca el síndrome, sino las enfermedades que vienen implicadas con éste. Entre el 35 y 50% de las personas con SD tienen problemas cardiacos debido a malformaciones, por lo que se aconsejan revisiones médicas durante los primeros meses de vida; asimismo, es común que padezcan desequilibrios hormonales, sobre todo en relación con la glándula tiroides (que regula el crecimiento). También se consideran relativamente frecuentes los problemas inmunológicos (cierta debilidad ante infecciones, sobre todo del oído), gastrointestinales, riesgo de padecer leucemia (cáncer de las células sanguíneas) y mal de Alzheimer. Sin embargo, no todas las personas con SD presentan las mismas complicaciones clínicas pues, por fortuna, hay individuos quepueden gozar de buena salud.

Aunque no son determinantes, algunos factores de riesgo que favorecen la presencia del SD son que la madre sea mayor de 35 años o muy joven, es decir, que tenga poco tiempo de empezar a menstruar (entre 12 o 14 años), y que los padres sean alcohólicos o drogadictos.

El potencial educativo de una persona con síndrome de Down tiene que ver en principio con su entorno y con los estímulos y apoyos que reciba desde el nacimiento.

decisivos en su desarrollo educativo, social y psicológico.

En realidad, el potencial educativo de una persona con SD tiene que ver en principio con su entorno y con los estímulos y apoyos que reciba desde el nacimiento. Si hay una familia unida se va a crear un ambiente que le permita desarrollar al máximo su potencialidad, pero hay que tener presente que aprenden con mayor lentitud que los niños normales.

Cabe señalar que cada niño con SD debe recibir un trato individual, pues no todos poseen las mismas características y habilidades, así, los programas educativos deben ser adecuados a cada persona, esto lo determinan los profesionales.

Elizabeth Montes, pedagoga e integrante de la Asociación Adelante Niño Down, A. C., comenta que cuando nació su hijo José Luis, los especialistas le comentaron que los niños con este síndrome no aprendían a leer ni escribir, que no le hiciera mucho caso y que se dedicara a sus otros hijos. Sin embargo, José Luis (un joven de 21 años) sabe leer y escribir, y se está preparando para, en un futuro cercano, conseguir un empleo.

¿Qué tipo de educación conviene?

El principal problema que enfrentan los padres de niños con SD es la elección correcta de la institución educativa a la que deban asistir sus hijos, que cubra las necesidades del niño y de la familia. Por fortuna, hay una serie de opciones y alternativas escolares que permiten una buena elección.

Raquel Jelinek, directora del Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial, A. C., menciona que las escuelas de educación especial respetan más los estilos de educación de los alumnos, los terapeutas tienen mayor sensibilidad, dan apoyo a los padres en el mismo nivel y permiten que se formen grupos de pertenencia, lo que no siempre sucede en las escuelas regulares. Por lo demás, la presencia de personas con necesidades educativas especiales sensibiliza mucho a la comunidad, por lo que puede pueden ser una buena alternativa para los niños con SD.

Así, los especialistas concuerdan en que todas las opciones pueden ser buenas, pero los padres no deben dejar de tener presentes las necesidades del niño y las propias, como la distancia de la casa a la escuela; y en caso de que la institución educativa sea privada, debe considerarse el costo (en promedio es de 1,200 a 2,000 pesos mensuales); que el programa educativo que se imparta esté de acuerdo con lo que busca la familia (por ejemplo, hay instituciones donde enseñan a los niños a tomar sus propias decisiones, a no ser personas sumisas, cosa con la que algunos padres no están de acuerdo) y sobre todo que sus hijos obtengan un beneficio, que vean avances reales en ellos y no retrocesos.

Sea como fuere, antes de inscribirlos en cualquier institución, es recomendable preguntar a los padres que ya tienen ahí a sus hijos si están a gusto y si sus hijos están avanzando, pues ése es un indicador que les puede decir que se trata de una buena escuela. De igual forma, los padres pueden pedir información en asociaciones de padres de familia como Adelante Niño Down, A. C., donde se les puede dar la orientación adecuada (vea el recuadro correspondiente).

Ahora bien, en términos generales, las opciones educativas para estos niños pueden ser las siguientes:

Educación especializada para niños con SD. Por lo general, estas escuelas se adaptan a las necesidades específicas de los niños y cuentan con el personal

Directorio de instituciones

Unidades de orientación al público de la SEP en las delegaciones políticas del D. F.:

- Miguel Hidalgo y Benito Juárez. Tel. 5255-2035
- Gustavo A. Madero. Tel. 5781-5128
- Iztacalco. Tel. 5420-7346
- Cuajimalpa, M. Contreras y A. Obregón. Tel. 5661-4494
- Coyoacan y Tlalpan. Tel. 5659-8529
- Xochimilco, Tláhuac y Milpa Alta. Tel. 5675-4649
- Cuahutémoc y Azcapotzalco. Tels. 5702-6600 y 5789-0332
- Unidades Básicas de Rehabilitación (UBR) del DIF. Tel. 5575-6995

Instituciones privadas en el D. F.:

- Adelante Niño Down, A. C. Tel. 5586-7273
- Centro Down de Tláhuac, A.C. Tel. 5845-0946
- Comunidad Down. A.C. Tels. 5635-2587 y 5635-2462
- Fundación CEDAC. Tel. 5343-1048
- Fundación CTDUCA, IAP. Tel. 5534-4361
- Fundación John Langdon Down, A.C. Tel. 5666-8580
- Integración Down, IAP. Tel. 5573-5073
- Liga de la Leche. Tel. 5205-8115

Los maestros deben adaptar el plan de trabajo del niño discapacitado en sus objetivos y contenidos para que pueda aprovechar mejor el tiempo en la escuela.

especializado: psicólogos, maestros de educación especial, pedagogos y terapeutas; las fundaciones más grandes pueden contar incluso con un doctor, y en sus aulas se desarrollan diversas actividades como gimnasia, danza o karate.

Educación especial. Se brinda en centros públicos o privados que integran en sus aulas a niños con distintos tipos de discapacidad, entre los que, por supuesto, están considerados los niños con SD, aunque los grupos se organizan en función de las necesidades mayoritarias de los pequeños.

Sin embargo, los especialistas recomiendan que si los padres se deciden por esta opción, es importante que integren a sus hijos a actividades alternativas de tipo recreativo (clases de danza, karate, natación, etc.) donde puedan convivir con niños sin discapacidad.

Grupos integrados en escuelas regulares (grupos técnicos). Esta opción la ofrecen las escuelas privadas que cuentan con un salón exclusivo para niños con discapacidad, pensando en que tienen capacidades educativas especiales y que el profesorado de un grupo regular no podría cubrir sus necesidades educativas.

En grupo, los niños trabajan el aspecto académico y comparten con sus compañeros –sin necesidades especiales– las actividades extracurriculares como recreo, educación física o paseos.

Algunas de las escuelas no integran a los niños en ninguna de las actividades de los grupos regulares, por lo que los padres deben estar muy bien informados antes de inscribirlos.

Integración al grupo regular. Esta opción existe en escuelas públicas y en algunas escuelas privadas, en donde los niños con discapacidad conviven durante las actividades académicas y de recreo con compañeros sin discapacidad. Los maestros deben adaptar el plan de trabajo del niño discapacitado en sus objetivos y contenidos para que pueda aprovechar mejor el tiempo en la escuela (vea el recuadro correspondiente).

Es importante señalar que cuando el niño es muy pequeño, por lo general comparte el salón con los niños de su misma edad, pero más adelante, debido a su discapacidad intelectual, probablemente lo tenga que hacer con niños más pequeños que él, pero el "atraso" nunca debe ser mayor a dos años porque los pequeños reciben un mayor beneficio cuando están con personas de su misma edad.

En los recuadros anexos, se proporcionan las direcciones y los teléfonos de las instituciones a donde se puede acudir para proporcionarle la mejor educación al niño con SD.

Servicios que ofrece la SEP

Centros de Atención Múltiple (CAM). Son servicios escolarizados que brindan educación especial para los alumnos con alguna discapacidad severa o múltiple y que por distintas razones no logren integrarse al sistema educativo regular.

Niveles: educación inicial, preescolar, primaria, secundaria y capacitación laboral.

Teléfonos en el D. F.: 5588-9358 y 5588-0196.

Unidades de Servicios de Apoyo a la Escuela Regular (USAER). Es un grupo de profesionales que apoya la atención de alumnos que presentan necesidades educativas especiales, en colaboración con los docentes de la escuela, sobre todo a los que presentan discapacidad, que cursan la educación inicial o básica en la escuela regular, para lograr su plena integración educativa a través de adecuaciones de acceso y curriculares.

Niveles que apoya: educación inicial, preescolar, primaria y secundaria.

- Para mayores informes llame a la Dirección de Educación Especial SEP en el D. F. a los teléfonos 5440-1248 o 93. En el interior de la República acuda a las oficinas de la SEP de su localidad.

Proyecto Roma

Miguel López Melero es el responsable en España del denominado Proyecto Roma que busca que el profesorado tome conciencia del papel de la escuela pública en relación con la cultura de la diversidad; así como una educación inclusiva que acoja a todos los niños en la escuela con la misma igualdad de derechos y deberes, y supone el final de las etiquetas, de la educación especial y la segregación.

Pablo Pineda, de 28 años, es uno de los 44 jóvenes integrados al Proyecto Roma que se tituló como licenciado en Educación Especial, en la Universidad de Málaga, en España. Es la primera persona con síndrome de Down en ese país que obtiene un título universitario en una escuela regular.

"Espero que mi experiencia no se quede sólo en una anécdota –comenta–, quiero que la sociedad vea que podemos ser tan competentes como cualquier persona. Si uno mismo no se pone barreras, acaba por demoler las que existen en su entorno. Pero es muy importante que el entorno lo perciba."

Los especialistas concuerdan en que todas las opciones pueden ser buenas, pero los padres deben tener presentes las necesidades del niño.

Ilustración Roberto Paz

Fuentes Entrevistas con Begoña Ortega, especialista en educación especial de la Fundación John Langdon Down, A. C.; Elizabeth Montes, pedagoga y fundadora de la Asociación Adelante Niño Down, A.C.; Raquel Jelinek, directora del Centro de Investigación y Servicios de Educación Especial, A. C., y María Luisa Villaseñor, psicóloga del Centro de Adaptación para Niños ACEPTAR, A. C. • www.fjldown.org.mx/info.htm • www.imss.gob.mx • www.sharingds.org/newparents/Mitos.html • www.discapacidad.presidencia.gob.mx • www.minusval2000.com/relaciones/experiencias/pabloPineda.html • www.kubernesis.voznet.com.mx/acento/450/4-450.htm

Coles ¿Tan malo es?

Por Luis Amador

Si el colesterol es tan necesario para nuestro organismo como el agua que tomamos a diario, ¿por qué en la etiqueta de una gran diversidad de alimentos se resalta la leyenda "sin colesterol", como si se tratara de un producto nocivo para la salud? Ante tal confusión, conviene saber cuáles son las funciones de este compuesto en nuestro cuerpo.

Las fuentes de colesterol en el cuerpo humano son dos: la dieta y el colesterol sintetizado por el hígado. El colesterol es tan importante para el organismo que si una persona no consumiera alimentos que lo contengan –como lácteos y alimentos de origen animal–, el hígado produciría el que su cuerpo necesita, y viceversa, lo que significa que a mayor cantidad de colesterol ingerido, el hígado deja de producirlo con la finalidad de mantener el equilibrio entre ambos suministros.

"El colesterol es una sustancia exclusiva de los animales y es la materia prima para la elaboración de las membranas celulares de los tejidos, las hormonas, las sales biliares y la vitamina D", afirma el doctor Carlos Posadas Romero, jefe del Departamento de Endocrinología del Instituto Nacional de Cardiología "Ignacio Chávez".

Ahora bien, el colesterol es un lípido (grasa) que sólo se puede disolver en compuestos orgánicos –como alcohol, éter o acetona–, es decir, no puede disolverse en agua ni en soluciones acuosas como la sangre. Así, para transportarse de un lado a otro del cuerpo, debe hacerlo mediante proteínas solubles en agua, denominadas lipoproteínas.

Lo bueno, lo malo y lo feo del colesterol

Cuando se ingiere colesterol, éste pasa al intestino en donde se empaqueta en pequeñas gotitas de lipoproteínas y de esta manera se transporta por el torrente sanguíneo para depositarse en los tejidos donde es indispensable; lo que no se ocupa regresa de nuevo al hígado para que ahí se recicle cuando el hígado necesite producir más colesterol.

Como consecuencia de las funciones celulares, las células mueren, se rompen y liberan sus componentes al torrente sanguíneo. Existe un tipo de lipoproteínas, las HDL (de alta densidad, por sus siglas en inglés), que son las encargadas de transportar el colesterol libre producto de esta muerte celular hacia el hígado para reciclarlo (son muy pesadas porque transportan mucho colesterol). Por tener esta función limpiadora, a estas lipoproteínas unidas al colesterol de reuso se les denomina "buenas", o más comúnmente, colesterol "bueno".

Ahora bien, el colesterol fabricado por el hígado se reparte en los tejidos mediante lipoproteínas llamadas LDL (de baja densidad, por sus siglas en inglés), que conforme van descargando

terol

Colesterol y hormonas

Las hormonas son sustancias que regulan diversos procesos orgánicos –metabolismo, crecimiento, sexualidad, etc.– que se producen en glándulas especiales y son segregadas en pequeñísimas cantidades al organismo. El colesterol participa en la formación de las hormonas sexuales y suprarrenales.

- **Hormonas sexuales**
  Son responsables de los caracteres sexuales. Se dividen en dos grupos: las masculinas o andrógenos y las femeninas o estrógenos.

- **Hormonas masculinas o andrógenos** (androsterona y testosterona)
  Son esenciales para el desarrollo de los rasgos masculinos en un individuo en crecimiento. En el hombre adulto, estas hormonas contribuyen en la maduración del esperma y el funcionamiento correcto de las glándulas accesorias del tracto genital. Además, estimulan la fabricación de proteínas y el crecimiento de los huesos.

- **Hormonas femeninas o estrógenos** (estradiol, estrona y estriol)
  Determinan los caracteres sexuales femeninos como la forma del cuerpo, la ovulación, el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia. Con la progesterona, un derivado del colesterol, se fabrican los anticonceptivos orales.

- **Hormonas suprarrenales**
  Son fundamentales para el metabolismo de azúcares, proteínas y minerales. Entre éstas se encuentra la cortisona o cortisol que regula la utilización de carbohidratos, y la aldosterona, que regula la cantidad de sodio y otros minerales en el organismo.

Vitamina D (colecalciferol)

A excepción de los aceites de hígado de pescado, la dieta humana prácticamente no contiene vitamina D, básica para la absorción de calcio, un elemento esencial para desarrollar y mantener huesos y dientes saludables. Esta vitamina se forma cuando el 7-dehidrocolesterol, un derivado del colesterol presente en la piel, entra en contacto con la luz ultravioleta. Por esta razón, a algunas personas se les recomienda tomar baños de sol para fortalecer sus huesos.

Ilustración Víctor Gutiérrez

colesterol en los tejidos, se van volviendo más "ligeras" (las grasas son más ligeras que el agua, por eso flotan en ella) porque ya casi sólo están conformadas por residuos de colesterol no útil que queda "a la deriva" en el torrente sanguíneo, así como queda "a la deriva" el exceso de colesterol ingerido en la dieta. A estas lipoproteínas constituidas en su mayoría por colesterol de desecho, se les denomina colesterol "malo" porque sus altos índices en el torrente sanguíneo son antecedente de arterioesclerosis.

Este proceso lo explica el doctor Posadas: "Podríamos imaginarnos al colesterol malo o LDL como un camión cargado hasta el tope de arena y que la va tirando por todo el camino, mientras el colesterol bueno o HDL es una barredora que lo recoge y lo lleva de nuevo a la mina de donde salió".

El exceso de colesterol malo en la sangre forma una especie de placa o "sarro" en las paredes internas de las arterias, lo que dificulta el paso de sangre y, por tanto, de oxígeno a los diferentes tejidos y órganos del cuerpo. Por esta razón, el exceso de colesterol es uno de los factores que pueden ocasionar cardiopatía coronaria, angina de pecho y, en el peor de los casos, infarto al miocardio. Según las estadísticas, actualmente mueren en el mundo alrededor de 17 millones de personas al año por enfermedades cardiacas.

El colesterol en algunos alimentos

Un individuo promedio debe ingerir alrededor de 300 mg de colesterol. Para darle una idea de la cantidad de colesterol contenida en algunos alimentos, le presentamos la siguiente tabla:

Contenido de colesterol (en miligramos) en 100 gramos de alimentos

Carnes	
Pollo con piel	60
Res	70
Cordero	70
Puerco	70 a 110
Pancita	150
Embutidos	62 a 250
Riñones	400
Sesos	2,100
Leche y derivados	
Yogur	6
Leche descremada	2 a 8
Leche entera	14
Crema agria	60
Crema dulce	133
Grasas y aceites	
Aceites vegetales	0
Margarina	0
Manteca de cerdo	106
Mantequilla	260
Huevos	
Entero	500 a 540
Yema	1,480
Pescados y mariscos	
Atún enlatado	60
Pescado en filete	60 a 70
Jaiba	100
Camarones	130
Ostiones	230
Quesos	
Frescos	15 a 25
Fermentados	80 a 100
Tipo americano	96
Queso crema	120
Postres	
Helado	14
Pays	10 a 40
Pastel de chocolate	43
Panqués	246

Fuente *Cien recetas casi sin colesterol*, Reader's Digest, México, 1997.

Alimentos que pueden reducir el **colesterol**

- **Pan** integral, galletas de centeno y pan multigrano.
- **Frutas frescas:** naranjas, manzanas, peras, plátano.
- **Frutas secas:** chabacanos, dátiles, higos y pasas.
- **Vegetales:** maíz, ejotes, cebolla, ajo, habas y frijoles.

Foto Archivo

Por qué se eleva el colesterol

La dieta y el estilo de vida influyen de forma definitva en el aumento de colesterol, además de los factores hereditarios; por ejemplo, existen personas en las que el mecanismo de regulación del colesterol está alterado: ingieren colesterol pero el hígado "no sabe" que esto está sucediendo y lo sigue fabricando, por lo que se acumula en las arterias.

El colesterol malo aumenta cuando la persona come alimentos grasosos como leche entera, crema, mantequilla, quesos añejos, huevos, vísceras, embutidos y carne con exceso de grasa, "lo cual debe preocuparnos especialmente a los mexicanos, muy afectos a las carnitas, el chicharrón, las quesadillas de sesos, la barbacoa y la pancita", comenta el doctor Posadas.

Por otro lado, el sobrepeso, la inactividad física, la diabetes o el tabaquismo son otros factores de riesgo.

Es importante señalar que tener un alto nivel de colesterol no produce síntomas. Sin embargo, si usted es una persona que consume habitualmente alimentos ricos en grasas y no acostumbra hacer ejercicio, es recomendable que, bajo supervisión médica, se haga análisis clínicos para determinar su nivel de colesterol y tomar las medidas pertinentes para controlarlo.

Algunas **recomendaciones** para reducir la ingesta del colesterol en los alimentos

- En promedio, no consuma más de 500 g de carnes rojas (res, borrego, cerdo puerco) a la semana.
- Escoja la carne que tenga menos grasa y antes de cocinarla, quítele toda la grasa visible.
- Evite comer vísceras (hígado, riñones, sesos, pancita); cuando mucho, consúmalas una vez por semana.
- Coma carne asada o cocida; evítela frita o empanizada.
- Reduzca el consumo de embutidos a una ración a la semana.
- Coma pollo o pescado con mayor frecuencia que carnes rojas. Quítele la piel al pollo o al pavo.
- Como refrigerio, en lugar de frituras, antojitos y otros productos ricos en grasas, prefiera verduras, frutas frescas o galletas de trigo entero.
- Para ensaladas, prepare usted mismo el aderezo con vinagre, limón y especias. Consúmalo con moderación.
- Coma fruta como postre, en lugar de pasteles, cremas, helados y golosinas, ricos en grasas.
- Coma verduras cocidas, al vapor o asadas, en vez de fritas o salteadas en aceite o mantequilla.
- Prepare las salsas picantes con ingredientes crudos.
- Retire la grasa que sobrenada en sopas y guisados; se retira mejor después de refrigerar.
- No olvide que la industria alimenticia añade a muchos de sus productos cantidades importantes de sodio como conservador. Una buena manera de evitar el consumo excesivo de sal es retirar el salero de la mesa.

Foto Archivo

Una alimentación **preventiva**

Sustituir algunos alimentos ricos en grasas y colesterol por otros con menor contenido favorece nuestra salud, sin mermar el contenido nutricional de nuestra dieta.

Alimento	Sustitutos sanos
Mantequilla, manteca	Margarina, aceites vegetales
Leche entera, crema	Leche descremada o semidescremada, leche de soya, yogur, requesón
Carnes rojas	Pescado, pollo, carne magra y de soya, legumbres
Quesos duros y grasos	Queso *cottage*, queso panela
Alimentos fritos	Alimentos asados o cocidos al vapor, al horno o a baño maría

¿Qué hacer para controlar el colesterol?

Uno de los puntos más importantes para reducir el colesterol es la dieta. Podríamos hacerle tres recomendaciones básicas:

- Consuma alimentos que ayudan a controlar los niveles de colesterol como cereales, frutas y vegetales.
- Sustituya algunos alimentos que fomentan el aumento de colesterol por otros más sanos, por ejemplo, prepare sus alimentos con aceites vegetales en lugar de usar manteca.
- Cambie sus hábitos alimenticios, por ejemplo, consuma carne magra y pollo sin piel, y evite los alimentos fritos.

Bajo estricta vigilancia médica, puede hacer lo siguiente:

- Lleve a cabo un programa de ejercicio físico de acuerdo con su sexo y edad. En el caso de adultos mayores, es recomendable caminar una media hora al día.
- Controle su peso. Si es una persona obesa, evite usar productos "milagro" y hacer las dietas de moda.
- Evite fumar.

En algunas personas la dieta y la reducción de peso no son suficientes para controlar el colesterol; en este caso, el médico decidirá si es necesario utilizar medicamentos.

Fuentes Entrevista con el doctor Carlos Posadas Romero, jefe del Departamento de Endocrinología del Instituto Nacional de Cardiología "Ignacio Chávez" • Victoria Tudela, "El colesterol: lo bueno y lo malo" en La ciencia para todos en omega.ilce.edu.mx: 3000/sites/ciencia/html/biologia.htm • Cuida tu corazón, Una guía de cómo hacerlo, Instituto Nacional de Cardiología "Ignacio Chávez", México, s/f • Cien recetas casi sin colesterol, Reader's Digest, México, 1997 • "¿Qué es el colesterol?" en Entorno médico, en www.entornomedico.org

Ruedas de pechuga rellenas

Flavonoides

Los **flavonoides**, sustancias que se encuentran en las **frutas** y **verduras**, pertenecen a una familia más grande de compuestos vegetales conocidos como fitoquímicos. Se sabe que existen más de 4 mil fitoquímicos, de los cuales aproximadamente 400 son flavonoides y carotenos, que son los que proporcionan el color, la brillantez y el sabor a las **frutas** y **verduras**.

Foto Juan José Morín

Foto Archivo

Cocidas **al vapor**

A diferencia de lo que sucede con las vitaminas, los flavonoides no se destruyen al cocer las frutas y verduras; por lo contrario, una cocción breve facilita su absorción. Por eso, para conservar sus propiedades nutritivas es conveniente hervir sólo ligeramente las verduras y, mejor aún, cocerlas al vapor. Al igual que las vitaminas, los minerales y la fibra dietética, la mayoría de los flavonoides se encuentra en la cáscara de las frutas y verduras.

Foto Archivo

¡Salud por la salud!

La ingesta de alcohol puede proteger contra algunas enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, siempre y cuando se beba con moderación. Por ejemplo, el vino tinto contiene fitoquímicos flavonoides, que contribuyen a la disminución del colesterol malo, así como al aumento del colesterol bueno, lo que en términos generales disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardiaco.

Por si no sabe cuánto

El consumo diario moderado* es una copa para las mujeres (excepto durante el embarazo y la lactancia) y dos para los hombres, siempre y cuando no exista un motivo en particular o enfermedad que restrinja su consumo. Por supuesto, esto no significa que pueda tomarse todas las copas correspondientes a la semana en una sola tarde.

** Esta propuesta aparece en el proyecto de Norma para la Orientación Alimentaria en México, publicada en el Diario Oficial de la Federación por la Secretaría de Salud en el año 2002.*

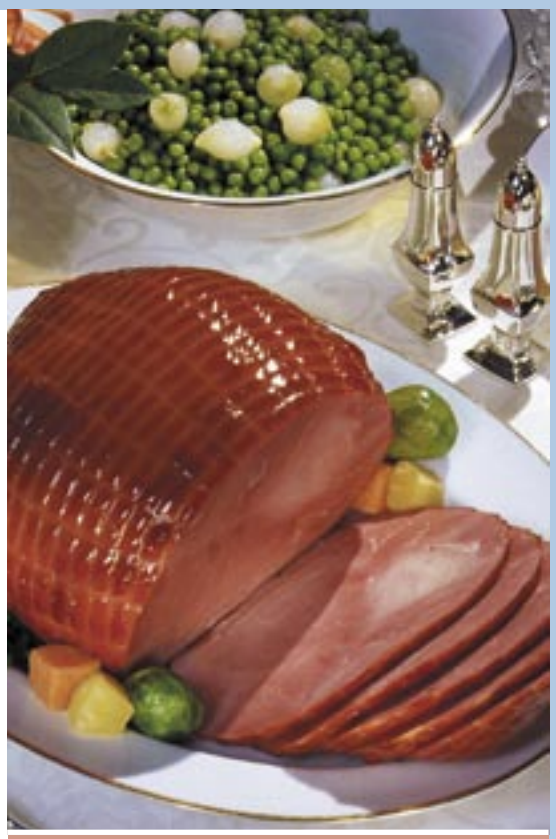
Foto Archivo

Una **copita** de...

La propuesta anterior considera las siguientes medidas: una copa de vino de 150 ml, una cerveza de 360 ml, una copita de 45 ml de licor o cualquier otra bebida destilada (tequila, *whisky*, ron, *brandy*, vodka, ginebra, etc.), preparada en forma tradicional.

Ahí está el pan

...nto básico en la dieta diaria. Los mejores panes son los que se elaboran con harina integral, ya que conservan el salvado y el germen de los granos del cereal, de modo que contienen una mayor cantidad de fibra dietética, vitaminas del complejo B, como niacina, tiamina y riboflavina; minerales como el hierro e incluso una mayor cantidad de proteínas y grasa.



Jamón

salado, ahumado, curado, añejo...

Aunque el jamón de cerdo es uno de los embutidos preferidos de los consumidores, hoy en día muchos prefieren el de pavo porque contiene menos grasa saturada, colesterol y sodio. Recuerde que cualquier tipo de embutido puede incluirse en la alimentación, siempre y cuando se consuma de forma moderada, pues todos contienen conservadores.

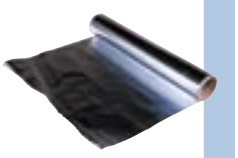
De **nitratos** y **nitritos**

A los jamones se les añaden conservadores, como nitritos y nitratos para impedir la proliferación de bacterias; además, éstos le confieren al embutido su peculiar tonalidad rojiza e incluso parte de su aroma característico.

Ingredientes

(6 raciones)

* **Alternativa**:
puede sustituir el brandy por cualquier otra bebida que no sea dulce, como vino blanco o simplemente por dos cucharadas de vinagre.

1 pechuga grande de pollo deshuesada y rebanada en bisteces ligeramente aplanados (600 g)	3 cucharadas de apio finamente picado (30 g)
queso oaxaca deshebrado (60 g)	1 1/2 manzanas picadas en trocitos pequeños (225 g)
2 rebanadas de jamón de pavo cortado en tiras (60 g)	1 pimiento morrón rojo cortado en tiras largas (120 g)
1/4 de taza de leche (120 ml)	2 cucharadas de margarina (20 g)
1 huevo batido (55 g)	3 cucharadas de brandy (30 ml)*
5 rebanadas de pan de caja sin corteza, finamente picado (180 g)	papel aluminio para envolver los bisteces 
6 cucharadas de cebolla finamente picada (60 g)	sal y pimienta al gusto

Aporte nutrimental por ración

Kilocalorías	**352**
Proteínas	**21 g**
Grasas	**18 g**
Colesterol	**104 mg**
Fibra	**1.5 g**

Fotos Juan José Morín
Gastrónomo Joel Hassey Méndez
Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Preparación

1 Remoje el pan en la leche. Después deshágalo con un tenedor y reserve.

2 Acitrone la cebolla y el apio en la margarina, añada la manzana picada, mezcle y retire del fuego.

3 Agregue el pan remojado, el huevo y el brandy. Sazone con sal y pimienta y revuelva para que los ingredientes se mezclen perfectamente.

4 Coloque cada bistec en un trozo de papel aluminio y salpimiéntelo.

5 Vierta encima un poco de relleno y encima ponga unas tiras de pimiento, de jamón y de queso.

6 Enrolle cada pechuga y envuélvala con el papel aluminio, apretándola para que los rollos no se deshagan.

7 Cueza los rollos en baño maría durante 20 minutos aproximadamente, contados a partir de que empiece a hervir el agua.

8 Desenvuélvalos, corte las pechugas en rebanadas y sírvalas decoradas al gusto.

CREMA NEGRA PARA CALZADO

Fotos Juan José Morín

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de cera amarilla (45 g)*
- 3 cucharadas soperas de ácido esteárico (45 g)*
- 2 cucharadas de cera carnauba (15 g)*
- 2 cucharadas de vaselina amarilla o vaselina simple (20 g)*
- 1/2 taza de aguarrás (125 ml)**
- 1 cucharada cafetera de colorante sintético negro anilina** o colorante base en aceite***

* Se consiguen en farmacias grandes o droguerías.
** Se compra en tlapalerías.
*** Se adquiere en cererías.

Utensilios

- cacerola con recubrimiento con capacidad de 1/2 litro
- cacerola para baño maría con capacidad de 2 litros
- cuchara sopera
- agarraderas de cocina o paños limpios y secos
- recipiente de plástico de boca ancha con tapa de rosca y capacidad de 300 ml aproximadamente
- etiqueta adherible

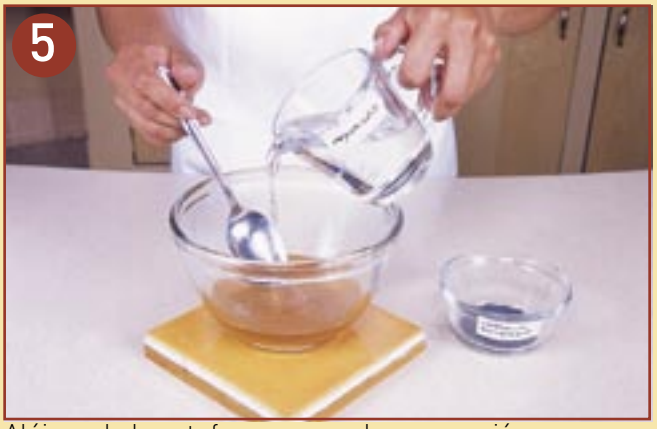
Procedimiento

Ponga a calentar la cacerola grande con suficiente agua para baño maría; tápela para que el agua hierva más rápido.

Aparte, en la cacerola de medio litro añada la cera amarilla, la cera carnauba, el ácido esteárico y la vaselina.

Caliente la mezcla anterior a baño maría, sin dejar de mover con la cuchara, hasta que adquiera una consistencia líquida (15 minutos aproximadamente).

Apague el fuego y retire la mezcla del baño maría.



Aléjese de la estufa y, con mucha precaución, agregue lentamente el aguarrás.

Por último agregue el colorante, moviendo con la cuchara hasta que se integre perfectamente y obtenga una pasta homogénea y de color intenso.

Envasado

Una vez que la mezcla se enfríe (unas dos horas aproximadamente), vacíe al envase y deje solidificar (se obtiene una consistencia similar a la crema comercial).

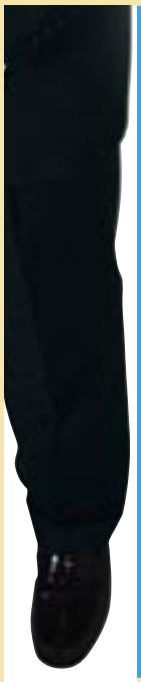
Cuando esté completamente fría, cierre el envase y coloque la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Rendimiento: 180 g

Tiempo de preparación: 30 minutos

Cera brasileña

La cera de carnauba es un exudado de las hojas de la palmera del Brasil, cuya dureza y gran brillo se atribuye a la presencia de ácidos grasos. También se le conoce como cera brasileña.



¡Grasa, joven!

Las ceras naturales, como la candelilla y la carnauba, así como las ceras del petróleo, ya sean sintéticas o minerales, son la principal materia prima que se emplea en la elaboración de betunes para calzado. Aplicarle regularmente cera a los zapatos ayuda a conservar la piel en buen estado, además de que les proporciona brillo.

Beneficio

Al elaborar esta crema negra para calzado obtiene un ahorro de hasta 50% en relación con un producto comercial.

Conservación

Para evitar que la crema se reseque, tápela muy bien y déjela en un lugar fresco y seco, donde se conservará en buen estado hasta por un año. Manténgala fuera del alcance de los niños.

Modo de uso

Retire el polvo del calzado con un cepillo, después aplique la crema uniformemente y, por último, cepille de nuevo para proporcionar brillo a la piel.

Recomendaciones

- Al poner a derretir los ingredientes en baño maría le recomendamos utilizar agarraderas.
- Procure elaborar este producto en un lugar con suficiente espacio y bien ventilado (abra las puertas y ventanas de su cocina para que circule el aire).
- En caso de que sobren ingredientes, guárdelos en sus respectivos envases, debidamente etiquetados y bien tapados en un lugar limpio y seco, fuera del alcance de los niños.
- Es importante lavar muy bien los utensilios utilizados con agua tibia y abundante jabón.

Fuente Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, de la Dirección de Educación para el Consumo, **Profeco**

Miles de zapatos bonitos

En 1986, cuando el dictador de Filipinas, Ferdinand Marcos, huyó de aquel país, Imelda, su esposa, no tuvo tiempo de llevar consigo sus más de mil pares de zapatos. Sin la menor intención de disculparse, se dice que Imelda comentó al respecto: “En cierto modo aquello me salvó, abrieron el armario buscando esqueletos y sólo encontraron zapatos, y muy bellos, por cierto”.

Foto Archivo

Sabía usted que…

Hasta antes de 1818, al confeccionar el calzado no había distinción entre el pie izquierdo y el derecho: ambos zapatos eran iguales.

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-4568-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

¡A la secundaria!

Ahora que has terminado la primaria, una etapa de tu vida llena de recuerdos y amigos, viene la secundaria, donde las reglas del juego serán un poco distintas. Aquí te damos unos tips para que el cambio no te agarre "fuera de lugar".

Seguramente estás muy emocionado porque al fin terminaste la primaria, un esfuerzo de seis años con el cual aprendiste a leer, escribir, hacer cuentas y conocer el mundo que te rodea, en compañía de los amigos que has conocido en la escuela.

Sin embargo, ahora llegó el tiempo de enfrentar un nuevo reto: la secundaria, donde también aprenderás muchas cosas, pero con más detalle y, por supuesto, conocerás más amigos.

A continuación enlistamos los principales cambios a los que te deberás acostumbrar para que no te agarren "fuera de cancha" en esta nueva aventura:

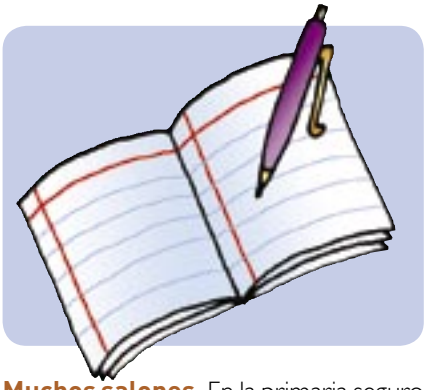
Un maestro por materia. A diferencia de la primaria, en la secundaria no tendrás uno, sino varios maestros. Así que ponte muy abusado, porque cada uno de tus profesores tendrá su propio estilo: el de español te puede resultar muy ameno porque te cuenta historias, a diferencia del de matemáticas, que habla de puros números. Eso sí, a todos debes respetarlos por igual y preguntarles todas tus dudas; no te quedes callado aunque todo el grupo diga que entendió la clase.

Tomar apuntes. En la primaria el

profesor te dictaba y te encargaba hacer algunas actividades en clase, como resolver los ejercicios del libro o pasar al pizarrón. En la secundaria es diferente, pues debes tomar apuntes, esto es, seguir la explicación del profesor y anotar lo más importante. Al principio puede parecerte un poco complicado, pero después, cuando repases la clase en casa con ayuda de tu libro, te darás cuenta de que sólo necesitas poner atención y no distraerte.

Anotar y cumplir con las tareas. Cada profesor te va a encargar una tarea de su materia que al final contará para tu calificación; puede ser estudiar de tal a tal página del libro o resolver unos problemas que escribió en el pizarrón. Así que debes anotar cuidadosamente estas actividades y hacerlas por separado, sin importar que la maestra de biología te haya dejado mucha o poca tarea.

Te recomendamos que hagas tus tareas el mismo día que te las dejan, aunque no tengas clase de esa materia al día siguiente, pues no sabes qué otras tareas tendrás en la semana y si adelantas ya no se te juntarán todas en un solo día.



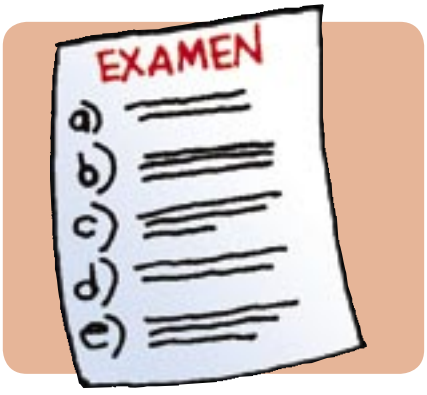
Muchos salones. En la primaria seguro le agarraste cariño a tu salón de clases y te sabías de memoria todo lo que estaba ahí, desde el mapa de la República Mexicana pegado en la pared hasta el lugar en donde se sentaba cada uno de tus amigas y amigos. Pero en la secundaria es posible que te toque un salón por materia, es decir, que después de la clase de historia tengas que ir a otro salón para tomar la de matemáticas, etcétera. Así que debes tener mucho cuidado con tus libros y cosas personales, ¡no se te puede olvidar nada en el salón!

El recreo cambia. La secundaria no para en que sean muchos maestros y muchos salones. Las clases durarán exactamente 50 minutos y después tendrás 10 minutos de "receso", los cuales puedes aprovechar para instalarte en el siguiente salón y descansar un poco.

Te recomendamos llevar un reloj y estar muy pendiente de la hora. Una de las cosas que aprenderás es a ser puntual y cumplir con un horario preestablecido, porque si no, te dejarán fuera del salón o te pondrán un retardo.

Los talleres. Además de las materias que se imparten en el salón de clases, en la secundaria te encontrarás con varios talleres opcionales, que pueden ser de carpintería, corte y confección, electricidad, taquigrafía, etcétera. Ahí aprenderás un oficio que te ayudará a acercarte a tu vocación y además te servirá para conseguir un trabajo cuando crezcas. En los talleres de electricidad y carpintería es muy importante que sigas a pie de la letra las reglas de seguridad para que no tengas un accidente.

Los exámenes. Como en la primaria, los exámenes son por materia pero más detallados. Además de los parciales, habrá uno final. Como te comentamos, todas las tareas y trabajos que te encargue el profesor cuentan para tu promedio, así que mantente al corriente. Si tu promedio es muy bajo y repruebas el examen final, tendrás derecho a presentar un examen extraordinario que cubre toda la materia. Esto significa que debes estudiar muchísimo para aprobarlo.



Como puedes darte cuenta, las reglas del juego cambian un poco, pero confiamos en que con estas recomendaciones ya sabrás por dónde "entrarle" a la secundaria. Lo importante es confiar en tus maestros y preguntarles todas las dudas que tengas sobre tal o cual materia, para eso están ahí, para enseñarte. ¡Te deseamos mucha suerte!

A todos nuestros lectores:

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias. La Revista del Consumidor no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones **Profeco,** Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

Sin auto con Conauto

Contraté un autofinanciamiento con Conauto, en la concesionaria Consa. Supuestamente debían entregarme el automóvil a los 18 meses, o antes si salía adjudicado por sorteo.

En octubre de 2003 salí sorteado, y es la hora que no me han dado mi auto. Ya pagué 22 mensualidades y estoy al corriente en todos mis pagos, sin embargo, cada vez que se acerca el día pactado para la entrega me dan mil excusas y la posponen.

¿Puedo cancelar mi contrato? ¿Qué puedo hacer para concretar la entrega de mi auto?

José de Jesús Arredondo Sandoval

El contrato que usted firmó con Conauto tiene que cumplir con la Norma Oficial Mexicana NOM 143 SCFI, relativa a la información que deben proporcionar a los consumidores las empresas dedicadas al autofinanciamiento, la cual establece que se deben especificar claramente los mecanismos de adjudicación, ya sea por sorteo, subasta, puntuación, etcétera.

Si Conauto no está cumpliendo con el contrato y se niega a entregarle el auto después de que usted ya salió adjudicado por sorteo y se encuentra al corriente en todos sus pagos, usted puede presentar su queja en la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio (puede llamar al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722 para que se le dé la dirección), con dos copias fotostáticas de su contrato y sus recibos de pago, así como una identificación oficial.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a rconsumidor@profeco.gob.mx. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

Dudas con Ticketmaster

Intenté comprar unas localidades de $900 para el concierto de Eros Ramazzoti en la página de internet de Ticketmaster, pero el sistema me dijo que ya no estaban disponibles, así que traté de comprar unas de $400, y elegí como método de entrega el "Will Call", que tiene un costo para la Ciudad de México de $32.

Después de verificar mi compra y antes de autorizar el cargo, apareció una página con el precio total, el cual era de $502 por boleto, pues incluía un "cargo por servicio" (que no se especifica a qué se refiere). Creo que esto es un problema de publicidad engañosa, ya que el precio que ofrece Ticketmaster en su publicidad es distinto al que en realidad cobra.

¿Me podrían decir qué puedo hacer al respecto, pues considero que es un abuso y sobre todo un engaño al consumidor, que desde el principio no indiquen que hay más cargos?

Saludos, y gracias por su apoyo.

Abigail Alvarado Prado

La información o publicidad relativa a bienes o servicios que se difunda por cualquier medio o forma debe ser veraz y no inducir al consumidor al error. Además, el proveedor está obligado a suministrar el servicio conforme a los términos y condiciones ofrecidas o implícitas en su publicidad.

Al realizar una compra por internet es importante leer con atención los contratos que los proveedores despliegan, pues es muy común que con tal de continuar rápidamente con la compra, los aceptemos sin prestar mucha atención a lo que dicen. Si en el caso que nos menciona, Ticketmaster no aclara en su contrato o en alguna leyenda dentro de su portal que realizará un cargo extra por servicio, está incurriendo en una irregularidad.

Hemos turnado su carta a la Dirección de Publicidad para que monitoree la publicidad de Ticketmaster, y en caso de que sea engañosa, inicie el procedimiento correspondiente.

Metrogas no pela

Desde mayo de 2000, tres vecinos más y yo solicitamos a Comercializadora Metrogas la instalación y el suministro de gas en nuestros departamentos, pero a la fecha seguimos esperando la instalación del servicio, a pesar de que ya pagamos por él. Esperamos que con su intervención podamos solucionar el problema.

José Luis García

Todo proveedor debe cumplir con los términos, plazos, fechas, condiciones y demás modalidades con las que se comprometió cuando el consumidor contrató el servicio.

Por lo tanto, Metrogas está obligado a respetar la fecha de suministro y que éste se haga siguiendo las medidas de seguridad necesarias; además la compañía debe cerciorarse de que los aparatos de medición se encuentren en buen estado, y que la cantidad de combustible entregada sea la que usted solicitó.

En caso de que Metrogas siga incumpliendo, acuda a la delegación Profeco Sur, ubicada en Periférico Sur 5323, colonia Isidro Fabela, en la Ciudad de México, con dos copias de su contrato y una identificación oficial con fotografía.

En nuestro próximo número

Foto Juan José Morín

¡A la camita!

Para que sus hijos tengan dulces sueños, nuestro laboratorio analizó la calidad de varias marcas de **mamelucos y pijamas infantiles.** ¡Felices sueños!

Foto Juan José Morín

Trastes bien limpios

A los expertos de nuestro laboratorio les tocó lavar montañas y montañas de trastes para decirle cuáles son los **detergentes lavatrastes** más efectivos.

Foto Juan José Morín

Reparación de electrodomésticos

Llevar a reparar nuestros electrodomésticos averiados parece cosa del pasado, pues tenemos la idea de que saldrá más caro que comprar uno nuevo. En esta radiografía de los servicios le decimos cómo elegir y contratar un **servicio de reparación** de aparatos eléctricos y electrodomésticos.

Foto Archivo

Antes de ir al súper...

Los supermercados tienen diversas tácticas para que al visitarlos se nos antojen muchas más cosas de las que tenemos anotadas en nuestra lista. Conozca cuáles son las **estrategias de ventas de las tiendas de autoservicio** y decida con más libertad.

Foto Archivo

La bebida de los mexicanos

No se pierda esta entrega especial para que sepa por qué el **tequila** es la bebida nacional, y cuáles son sus orígenes, tipos y formas de tomarse. Además, le diremos cómo reconocer un buen tequila para que, siempre con moderación, celebre las fiestas patrias.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 80,000 ejemplares.

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 8:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Indígenas en México

Por Sandra Sandoval

Indígenas que **emigraron** a Estados Unidos entre 1998 y 2000: **129 mil** [6] Porcentaje que en ese periodo **enviaron remesas** a México: **40.7%** [7]

Lugar que **ocupa** México en **América** por el tamaño de su **población indígena**: **1º** [1]

Lugar que **ocupa** México en el **mundo** por su **diversidad indígena**: **8º** [2]

Regiones indígenas en nuestro país: **26** [3]

Grupos étnicos en nuestra nación: **62** [2]

Porcentaje de la **población indígena** económicamente activa cuyos ingresos no sobrepasan los 2 dólares al día: **91.34%** [2]

Cantidad mensual promedio enviada por persona: **310 dólares** [7]

Principales lenguas indígenas: náhuatl, maya, mixteco, zapoteco y tzotzil [5]

Porcentaje de **analfabetismo** entre los grupos **indígenas: 44.27%** [2]

Recursos destinados a la **atención** de los **pueblos indígenas** en 2003: **16 millones** [8]

Indígenas que habitan en México: **10 millones** [4]

Estados con **mayor población indígena** en porcentajes del total de sus habitantes: Yucatán **(37.4%)**, Oaxaca **(37.2%)** y Chiapas **(24.7%)** [5]

Fuentes [1] Instituto Indigenista Interamericano • [2] indigenas.presidencia.gob.mx • [3] www.conabio.gob.mx • [4] www.gobernación.gob.mx • [5] www.inegi.gob.mx • [6] www.sedesol.gob.mx • [7] www.conapo.gob.mx • [8] *La Jornada*, 16 de junio 2004, p. 5

0 10722 58187 9 00330

Exhibir hasta el 31 de agosto de 2004